

給食だより

9月

令和8年8月31日 No.5
川崎市立玉川小学校
学校栄養職員 上村しおり

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもありますので、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

8. 9月の給食について

給食目標「給食でSDGsを考えよう」

新献立

9月7日(月)「ジャーチャン豆腐」

ジャーチャン豆腐は「家常豆腐」と書き、中国語で「家でよく食べる料理」という意味があります。豚肉、野菜、生揚げと一緒に炒めて、砂糖、みそ、オイスターソースなどで味付けをして作ります。

SDGs 献立

9月18日(金)

大豆ミートの
ドライカレー

豚ひき肉の他に、生産時の環境負荷が少ない「大豆ミート」を使用したドライカレーです。

「お月見」の行事食

9月24日(木)

ごはん さばの塩焼き めった汁
月見団子 みたらしあん 牛乳



今年の「中秋の名月（最も月が美しく見えるとされる日）」は9月25日です。お月見は昔から伝わる行事で、ススキや月見団子などを飾り、美しい月を眺めながら、作物がたくさん収穫できたことに感謝します。給食では、「月見団子」に給食室で作った「みたらしあん」をつけて食べます。

季節の食品

かぼちゃ ズッキーニ とうがん さやいんげん なす ピーマン
さつま芋 チンゲン菜 えだ豆 なし かつお しらす

9月1日は防災の日

9月1日は「防災の日」です。地震や台風などの災害は、いつどこで起こるかわかりません。いざという時に困らないよう、日頃から食べ物や飲み物を備え、ご家庭でも防災について話し合ってみましょう。

備えておきたい物品

- ☐ 飲料水（1人1日3Lを3日以上）
- ☐ パックごはん
- ☐ レトルト食品
- ☐ 缶詰（魚・果物など）
- ☐ カセットコンロ
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 栄養補助食品やビスケット

備蓄食を食べてみましょう！

実際に口にすることで、子どもが食べられる味が確かめることが大切です。農林水産省から、備蓄品を使った「びちクッキング」のレシピも出ています。参考にしてみてください。

ローリングストックのすすめ

普段から食べている食品を少し多めに購入し、食べた分だけ買い足す「ローリングストック」がおすすめです。賞味期限切れを防ぎながら、いつでも備蓄できる方法です。

少し多めにストックする



食べた分を買い足す

定期的に食べる

給食試食会のお知らせ

新型コロナウイルスの影響で休止していた「給食試食会」を、今年度より再開いたします。7年ぶりの開催となるため、今年度は全学年の保護者の方を対象といたします。内容は、給食についての講話、給食時間の参観、給食の試食を予定しています。興味がありましたら、ぜひご参加ください。

●日時：令和8年11月26日(木)・27日(金)
11時15分～12時50分頃

●参加費：335円（給食費実費）

※ 参加希望の方は、8月28日配信のロゴフォームにて、9月4日(金)までにご回答をお願いします。