

9月給食だより

川崎市立稲田小学校／川崎市中央支援学校 稲田分教室

9月になりますが、まだまだ暑い日が続いています。この時期、夏の疲れが出て体調をくずしやすい季節でもあります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえ元気にすごしましょう。

～9月の献立について～

★季節の食材：さやいんげん えだ豆、かぼちゃ、さつま芋、ズッキーニ、とうがん、チンゲン菜、なす、ピーマン、梨、かつお、しらす



★新しい献立：ジャーチャン豆腐

⇒ジャーチャン豆腐は漢字で「家常豆腐」と書きます。「家常」とは、中国語で「家でよく食べる料理」という意味があります。給食では、生揚げを豚肉や野菜と一緒に炒め、砂糖、みそ、オイスターソースなどで、ごはんによく合う味つけにしました。

★行事食：おつきみ献立（24日）

ごはん さばの塩焼き めった汁 月見団子（みたらし） 牛乳

⇒今年のお月見の日は9月25日金曜日です。お月見は「中秋の名月」や「芋名月」とも言われ、昔の人はお団子を満月に見立てて飾り、芋や稲の収穫をお祈りしていました。

9月の給食の目標は
「給食でSDGsを考えよう」です。
給食で大豆ミートを積極的に使っています。
また学校では給食委員会とSDGs委員会が
協力して給食でSDGsをいろいろな観点から考
え、取り組みを行っていく予定です。

自校献立のお知らせ

9月26日（土）は給食が出ます。
自校献立となりますので、内容をご確認ください。

● ごはん		にんじん	8
精白米	80	えのきたけ	5
● 韓国風味付けのり(1/8切)		キャベツ	30
韓国風味付けのり	2.2	粗塩	0.08
● ヤンニョムチキン		赤みそ	2
揚げ油	3.5	ねりごま(白)	4
とり肉(皮つき)	35	オイスターソース	2.4
とり肉(皮なし)	35	豆乳	16
酒	1	ラー油	0.16
片栗粉	10.5	しょうゆ	0.8
水	3.6	長ねぎ	10
にんにく	0.3	にら	3
しょうが	0.3	白いりごま	0.8
しょうゆ	2.7	● はっこう乳	
砂糖	2.7	はっこうにゅう	133.4
コチジャン	0.7		
トマトケチャップ	3.6		
酒	0.5		
みりん	0.5		
● 坦々スープ			
ごま油	1.6		
にんにく	0.4		
しょうが	0.4		
豚ひき肉(もも)	22		
豆板醤	0.4		
水	120		
中華スープの素	1.5		

★ 9月26日
ごはん
韓国風味付けのり
ヤンニョムチキン
坦々スープ
はっこう乳

エネルギー：669kcal
たんぱく質：32.4g

川崎市は、10月に韓国「富川市」と友好都市30周年を迎えます。
それに伴い韓国の料理を給食で提供します。

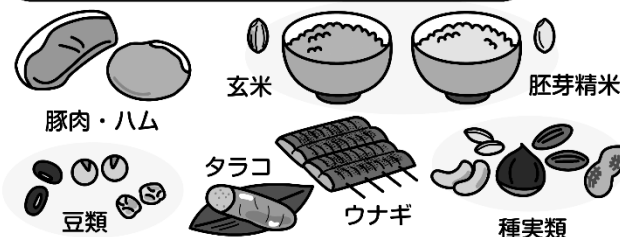
夏の疲れを吹き飛ばそう！



暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1！

ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

