

令和8年度
9月分

9月1日は防災の日です

9月1日は、災害への意識を高め、日ごろの備えを見直す「防災の日」です。この日は関東大震災が起きた日であり、台風が多くなるといわれる「二百十日」にあたることから制定されました。災害が起こったとき、まず大切になるのは食べ物や水の確保です。「備えておきたい」と思っている、実際に必要な量をそろえたり、定期的に中身を確認したりするのは、なかなかむずかしいものです。いざという時に賞味期限が切れていたり、温めないといけない食品しかなかった…ということも起こりやすくなります。そこで、普段から“どれくらい・どんなものを備えておくかと安心か”を知っておくことが大切です。

◎備えておきたいもの

- ・飲料水（1人1日3L×3日分） ・3日分の非常食 ・医薬品 ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ ・予備の電池 ・カセットコンロ ・ガスボンベ
- ・貴重品（現金・身分証明書・通帳・印鑑・保険証 など）

ご家庭でも、この機会にぜひ備蓄品の見直しや、家族での避難方法の確認をしてみてくださいね。



9月は“おつきみ給食”があります

9月25日は中秋の名月です。中秋の名月とは、旧暦の8月15日の夜に見える月のことで、この日はお月見団子やすずきを飾り、秋の収穫に感謝しながら月を愛でる習慣があります。中秋の名月にちなんで、お月見給食を行います。まんまるお月さまの下でびゅんと跳ねるうさぎをイメージした、見た目もかわいいカレーを作る予定です。

「おつきさま、きれいかな?」「うさぎさん見えるかな」と、子どもたちが空を見上げたくなるような、やさしい季節の行事を感じられる一日。秋の訪れを、みんなでおいしく味わえたらと思っています。

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。

予 定 献 立 表

日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
1 (火) 14 (月)	528	ハヤシライス	米、牛肉、玉ねぎ、人参 しめじ、えのき、トマト缶 ハヤシルウ、鶏ガラの素 塩、コショウ、三温糖 冷グリーンピース	フレンチサラダ 高野豆腐の唐揚げ	キャベツ、胡瓜、人参、ミカン缶、レーズン 冷コーン、米酢、三温糖、薄口醤油、キャノーラ油 高野豆腐、濃口醤油、酒、三温糖、生姜、にんにく 片栗粉、キャノーラ油	キウイ	牛 乳
2 (水) 15 (火)	448	食パン	付) ブルーベリージャム 	人参サラダ ミネストローネ	鶏肉、塩、コショウ、ケチャップ、酒、三温糖 みりん、ソース、はちみつ 人参、胡瓜、レーズン、ローズハム、冷コーン 米酢、三温糖、薄口醤油、キャノーラ油、白ごま トマト、キャベツ、ウインナー、じゃが芋、人参 玉ねぎ、えのき、パセリ、鶏ガラの素、薄口醤油	梨	牛 乳
3 (木) 16 (水)	490	ちゃんぽん	ちゃんぽん麺、豚肉、もやし 高野豆腐、キャベツ、人参 冷コーン、かまぼこ、酒 鶏ガラの素、中華だし 薄口醤油、濃口醤油、小ネギ にんにく、生姜	ひじきサラダ 焼きポテト	干ひじき、胡瓜、冷コーン、カニカマ、チーズ ごまドレッシング フライドポテト	バナナ	牛 乳
4 (金) 17 (木)	480	ごはん		トマト豚じゃが 切干大根サラダ みそ汁	豚ロース、高野豆腐、トマト、じゃが芋、玉ねぎ 人参、濃口醤油、酒、三温糖、油、冷グリーンピース 切干大根、カニカマ、胡瓜、人参、冷コーン、米酢 薄口醤油、ごま油、白ごま 木綿豆腐、大根、人参、えのき、かつお節、小松菜 合わせ味噌	オレンジ	牛 乳
7 (月) 18 (金)	467	ごはん		鮭のゴマ味噌焼き 五目煮 豆腐汁	鮭、合わせ味噌、三温糖、酒、濃口醤油、すりごま 干ひじき、人参、茹大豆、冷コーン、鶏肉、れんこん 濃口醤油、酒、三温糖、みりん、白ごま、ごま油 木綿豆腐、大根、人参、えのき、かつお節、小松菜 薄口醤油	キウイ	牛 乳
8 (火) 30 (水)	500	食パン	付) ブルーベリージャム 	鶏肉の オニオンソース 南瓜サラダ ポテトスープ	鶏肉、玉ねぎ、濃口醤油、酒、三温糖、みりん 米酢、にんにく、生姜 南瓜、胡瓜、人参、冷コーン、ローズハム、レーズン チーズ、マヨネーズ 木綿豆腐、キャベツ、玉ねぎ、人参、えのき 鶏ガラの素、薄口醤油、パセリ	鉄 ヨーグルト	牛 乳
9 (水) 24 (木)	489	ごはん		厚揚げの回鍋肉 かき揚げ かしわ汁	厚揚げ、豚ミンチ、キャベツ、人参、にんにく、生姜 合わせ味噌、酒、三温糖、片栗粉、ごま油、小ネギ さつま芋、人参、コーン缶、天ぷら粉、キャノーラ油 白菜、人参、鶏肉、えのき、こんにゃく、かつお節 薄口醤油、小松菜	バナナ	牛 乳
10 (木) 29 (火)	450	キーマカレー うどん	茹うどん、牛・豚ミンチ 高野豆腐、南瓜、玉ねぎ しめじ、コショウ、トマト缶 三温糖、にんにく、塩 カレールウ	ポテトサラダ コンソメスープ	じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、チーズ、レーズン ローズハム、マヨネーズ 木綿豆腐、大根、もやし、えのき、コンソメ 薄口醤油、小松菜	オレンジ	牛 乳
11 (金) 28 (月)	482	鶏ときのこの 炊き込みご飯	米、鶏肉、人参、しめじ 油揚げ、えのき、みりん 白だし	魚ろっけ ゴマ酢和え さつま汁	白身すりみ、木綿豆腐、人参、れんこん、玉ねぎ、酒 高野豆腐、生姜、濃口醤油、みりん、片栗粉、油 キャベツ、胡瓜、人参、コーン、ちくわ、米酢 三温糖、薄口醤油、白ごま、ごま油 さつま芋、白菜、人参、えのき、こんにゃく かつお節、合わせ味噌、小ネギ	梨	牛 乳
25 (金)	584	お月見給食 		お月見カレー 南瓜サラダ 焼きポテト	米、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、えのき、塩、コショウ にんにく、カレールウ 南瓜、胡瓜、人参、レーズン、コーン、マヨレ フライドポテト	人参 パンケーキ	牛 乳

