

日付 曜日	献立名 (主・主・主・副・菜・汁・粉)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をとるのき)		黄色の食品 (骨や力のとるに)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
8/27 (水)	ハヤシライス (菜・こはん・ルウ) 小根菜とツナのサラダ	☆ぎゅうにく ツナ	しらすぽし ぎゅうにくゆう	にんじん こまつな	たまねぎ しじ グリーンズ にんじん きんぎょ、コーン	たまねぎ しじ グリーンズ にんじん きんぎょ、コーン	こめ きんぎょ、まい おむぎ	あぶら エゴマアマヨ ネーズ
28 (木)	ココア揚げパン チキンとポテトのハニーマスタードソー 豆乳ポタージュ みかんジュース	☆とりにく ベーコン ぎゅうにくゆう	さばぎゅうにく ぷたにくとぎゅう みそ	ぎゅうにくゆう	あかベーマン キビーマン アスリートパス にんじん	にんじん たまねぎ コーン みかんのジュース	ココアパン さとう けいかいも はちまき さとう	ココア あぶら
29 (金)	ごはん さばの塩焼き れんこんのきんぴら 夏野菜の豚汁	☆さばぎゅうにく ぷたにくとぎゅう みそ	さばぎゅうにく ぷたにくとぎゅう みそ	ぎゅうにくゆう	にんじん かまぼこ ねぎ	れんこん れんこん、さく たまねぎ むしり、さぼろ	こめ きんぎょ、まい さとう	ごまあぶら
9/1 (月)	筑前ごはん 五目大煮 わかめサラダ ☆非常食(救急カレー)	☆だいた ぷたにくと ウィンナー	だいた ぷたにくと ウィンナー	わかめ ぎゅうにくゆう	にんじん かまぼこ こまつな	ごんけやく きんぎょ、まい きんぎょ	こめ きんぎょ、まい けいかいも さとう	あぶら ごまあぶら
2 (火)	ミルクココアパン ポークビーンズ ほうろく草のソーテー ぶどう(川崎朝原口さん)	☆だいた ぷたにくと ウィンナー	だいた ぷたにくと ウィンナー	ぎゅうにくゆう	にんじん ほうろく草	たまねぎ セロリ けいかいも コーン、ぶどう	ミルクパン(コ ロシ、けいかいも さとう)	あぶら
3 (水)	キムチごはん キャベツの磯辺和え ワンダースープ	☆ふたにく とぎゅうにく	しらすぽし 卵のり ぎゅうにくゆう	にんじん ほうろく草	しらすぽし にんじん キャベツ はちまき	しらすぽし にんじん たまねぎ さくらげ	こめ きんぎょ、まい きんぎょ、まい コーン、ファンタ	キムチ、ごま ごまあぶら エゴマアマヨ ネーズ
4 (木)	フィッシュバーガー(機械丸パン) ホキフライ、キャベツのタルタルソースとえ) ミネストローネ	☆ホキフライ ツナ ぷたにく	ぎゅうにくゆう	ぎゅうにくゆう	にんじん たまねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ タマリ にんじん	ココアパン じがちもち アスパラ さとう	えんどう タルタルソース オリーブオイル
5 (金)	ごはん なすと厚揚げ1つねく へじさの炒り煮 なすと厚揚げのみそ汁	☆つくね ぷたにく あぶらとぎゅう みそ	つくね ぷたにく あぶらとぎゅう みそ	厚揚げとぎゅう にくゆう	にんじん ねぎ	えんどう たまねぎ キャベツ	こめ きんぎょ、まい さとう	あぶら

9月後半の献立はうらに続きます。



給食センターでは、災害時の非常食「救給カレー」を1200人分常備しています。「救給カレー」は、全国的に家族食が人気だ。茹でても食べてくれるカレーです。いざというときに「食べたいおいしい」食べ物には、非常食の味や食べ方を知っておくことが重要です。川崎市では、定期的に非常食と給食で交換し、次の非常食を届度（補充）して備蓄をしています。この芳座を「ローリングストック法」といいます。この機会に、ご家庭でも備蓄するものを決めた日、非常食の期限を確認したりしてみてもいいでしょう。



とくちょう

- ・アレルギーのある人でも食

- ・国産の食材を使用している
- ・非常時に不足しがちな野菜をとることができる
- ・温めなくても水がなくてもそのまま食べられる
- ・容器がそのまま自立するので食べやすい



♡♡♡♡ 9月2日(火) ♡♡♡♡♡

川崎町 原口さんのぶどう

い草 とうもろこし とうもろこし とうもろこし

今日が旬のぶどうが登場します。このぶどうは、川崎町
スヶ原にある原口さんの農園で育ったぶどうです。原口さ
んは、いつも給食に出ている小松菜やセロリ、水菜などを
つくってくださいます。10月には、原口さんの梨も登場予定
です。お楽しみに！

旬の果物チェック表

電とは、よくとれて暗がもっともよい時季のことです。果物の電を見てみましょう。



家でも果物をとろう

ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれる
果物は、がんの予防に効果があるといわれて
います。一日200グラムを目様に、
さまざまな旬の果物を食べましょう。

日付 曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁類)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			茶色の食品 (血や肉の元になる)		緑色の食品 (体の脂肪とエネルギーの元)		黄色の食品 (腸や胃の元になる)	
			1番	2番	3番	4番	5番	6番
8 (月)	ごはん 麻婆豆腐 パンパナジーサラダ	☆	ぶたにく とうふ みそ さきみ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし	こめ きゅうがまい ごぼう でんぷん	あぶら すりごま ごまあぶら
9 (火)	ごはん 香ば香 香ばの中華和え おいか入り八宝菜	☆	ぶたにく むらさき であろ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ はらぺこ しいたけ だけこの	こめ でんぷん きゅうがまい はるまき はるまきママー	あぶら ごまあぶら
10 (水)	ごはん いわしの梅煮 ほうれん草のごまあえ 沢庵煮	☆	いしほ ちわわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうろくそう にんじん ごぼう	たまねぎ きゅうり おにぎにゃく しいたけ	こめ きゅうがまい ごぼう	ねりごま すりごま
11 (木)	テーブルロール ナポリタンズバグッディ コールスローサラダ	☆	ウインナー ソーメン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しめじ たまご にんにく キャベツ コーン	テーブルロール スニググディ ごぼう	オーブオイル エッグアマヨ ソース
12 (金)	菜ごはん 焼塩野菜の酢めし 五目ビーフン 菜塩のすまし汁	☆	たまご ぶたにく きくらげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ピーマン ねとごんが	こめ おかわざ きゅうがまい でんぷん	あぶら
15 (月)	敬老の日							
16 (火)	減塩キャロトパン 1わああさんの海鮮ちやんぽん シューマイ フルーツケーキ	☆	ぶたにく あじ むらさき おしょうゆ シユイ	フルーツソース	にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ	キャロトパン ちやんぽん	
17 (水)	ごはん 全キキ南(タルタルソース) シューマイのおかか和え お餅干大根のみそ汁	☆	ぶたにく かわしほ とうふ かき あほう	ぎゅうにゅう	プロコリー にんじん ねぎ	しょうが きくらげ キャベツ たまねぎ	こめ きゅうがまい ごぼう	あぶら タルタルソース (卵不使用)
18 (木)	菜ごはん りんごとマーガリン クンドリーチキン キャベツのレモンサラダ コンソメスープ	☆	ぶたにく ソーハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが りんご コーン たまねぎ はらぺこ	しゃくばン りんご しいたけ	エッグアマヨ ソース
19 (金)	菜ごはん 焼肉とキャベツの甘辛炒め すいぜん	☆	ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく にんにく しょうが	こめ きゅうがまい しいたけ	ぐり あぶら ごまあぶら
22 (月)	祝朝ごはん 焼肉の生串刺し キャベツときゅうりのサラダ 星手のみそ汁	☆	ぶたにく ソーハム みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり レモン えのき	こめ さくら きゅうがまい さくらこシラス でんぷん	あぶら
23 (火)	秋分の白							
24 (水)	ねぎ塩餅(黄ごはん・黄) 焼肉スープ ミニおぼろ	☆	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲン菜	たまねぎ おぼろ にんにく レモン はらぺこ	こめ おかわざ きゅうがまい でんぷん はるまき おぼろ	ごまあぶら
25 (木)	コッパバニ 焼肉とマカロニのクリーム煮 ツナと大根のサラダ	☆	とりにく ツナ だいす	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ はらぺこ コーン	コッパバニ マカロニ	なまクリーム エッグアマヨ ソース
26 (金)	ごはん あじごまフライ 小坂屋のじゃこ和え 手巻	☆	あじ きゅうく 手巻	しょうほし ぎゅうにゅう	こまづな にんじん	もやし たまねぎ きくらげ ねぎ	こめ きゅうがまい ごぼう さいも	ごま すりごま
29 (月)	ごはん じゃこうサラダ じゃこうキムチの煮物	☆	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう	ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ きゅうがまい しいたけ	ごま ドレッシング あぶら
30 (火)	ナン キーマカレー おかわのポトフとラフランス 元祖ヨーグルト	☆	ぶたにく だいす レバー おかわ ほうろく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが きくらげ	ナン ばりこ	エッグアマヨ ソース

材料等の都合により献立が変わることがあります。

地產地消

今月の川崎町の食材

じゃがいも・キャベツ・きゅうり
こまつな・なす・ピーマン・たまねぎ
かぼちゃ・にんじん・みそ



おひがんとは？

秋分の日をはさんだ7日間を
「秋のお彼岸」といいます。
お彼岸はお墓参りなどをして
先祖に感謝する風習があります。

クイズ 尿の膀胱に供えるものは？

- ① おはぎ
② 草もち
③ 餅もち



正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといいます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたもちの花が咲くのでぼたもちといいます。