



9月給食だより



令和6年年度9月
大田区立馬込中学校

長い夏休みも終わり、二学期が始まりました。

みなさんはどんな夏休みを過ごしたのでしょうか？つい夜ふかしをしてみたり、朝食を抜いたりと生活リズムが崩れてしまった人はいませんか。

9月はまだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。1日3回の食事と十分な睡眠をしっかり取り、生活リズムを整えて元気な体で二学期を送りましょう。

また給食室ではみなさんの健康と成長を願い、二学期も安心・安全で美味しい給食作りに努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！



大正12年9月1日関東大震災が発生し、甚大な被害をもたらしました。この日を「防災の日」としています。

また、台風の多いことから、広く地震や台風などの災害に対する防災意識を高めてもらうため、9月1日を「防災の日」、この日を含む1週間を「防災週間」とし、防災関連の訓練や行事が行われるようになりました。

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つための方法です。

食中毒は予防が肝心です！

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまで年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。



食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

ノロウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりませんが、人の体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。

つけない ●せっけんを使って正しく手を洗う。 ●清潔な調理器具を使う。 ●野菜や果物は流水でよく洗う。 ●おにぎりはラップを使って握る。	増やさない ●肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。 ●カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。 ●お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。	やっつける ●食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウイルスの死滅には85～90℃で90秒以上必要。 中心部75℃ 1分以上 または 85～90℃ 90秒以上
持ち込まない ●腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。	ひろげない ●便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。 ●処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。	

令和6年度 9月献立表

日	曜	献立名	飲用牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり (Kcal) たんぱく質 (g)
3	火	鶏の照焼き丼	○	鶏肉切り身、塩麴、刻みのり	米、米粒麦、砂糖、でん粉	生姜	740 33.2
		おひたし		かつお節粉、かつお節		にんじん、もやし、小松菜	
		すまし汁		昆布(だし)、木綿豆腐、乾燥かつわかめ		にんじん、長ねぎ	
		キャロットゼリー		粉寒天	砂糖	にんじん、オレンジジュース	
4	水	ジャージャー麺	○	豚肉、塩麴、大豆、八丁みそ、 デンメンジャン	ごま油、油、蒸し中華めん、砂糖、 でん粉	生姜、にんにく、たけのこ水煮、ねぎ、 もやし、チンゲンツアイ	842 38.3
		ピーンズポテト		大豆	大豆白絞油、じゃがいも、でん粉		
		にらと卵のスープ		ベーコン、鶏卵	でん粉	生姜、たまねぎ、にら	
5	木	ごまトースト	○		食パン、ソファマーガリン、白すりごま、 白ねりゴマ、グラニュー糖、砂糖		740 28.4
		鶏のトマトシチュー		鶏肉、豆乳、バター	油、じゃがいも、小麦粉、三温糖	生姜、セロリー、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、トマト缶詰、トマトピューレ	
		もやしの甘酢和え			三温糖、ごま油	もやし、にんじん、きゅうり	
		梨(なし)				梨	
6	金	炊き込みごはん	○	油揚げ、鶏肉、塩麴	米、米粒麦、つきこんにゃく	ごぼう、にんじん、干椎茸、 さやいんげん	731 36.2
		鮭の西京焼き		生鮭、白みそ			
		キャベツの昆布あえ		塩昆布		にんじん、キャベツ、小松菜	
		かぼちゃのスタミナみそ汁		昆布(だし)、豚肉、赤みそ、白みそ	ごま油	生姜、にんにく、大根、にんじん、 かぼちゃ、たまねぎ、小松菜	