



9月 給食だより

☀ 早ね・早おき・朝ごはん ☀

令和5年 須田共同調理場

月		火		水		木		金	
<p>「防災の日」は、100年前の大正12年(1923年)9月1日に発生した「関東大震災」に由来しています。この震災では、10万人以上の死者・行方不明者が出ています。地震だけでなく、台風などの災害についての認識を深め、対処する心構えとするために、昭和35年に9月1日を「防災の日」と制定しました。</p> <p>また、加茂市では、9月24日(日)に、防災意識の啓発と災害時における防災活動の円滑化を図るため、市民参加型の総合防災訓練を行います。給食では、この2日に合わせてパッキングや非常食の紹介をします。</p>									
1		2		3		4		5	
<p>「防災の日」は、100年前の大正12年(1923年)9月1日に発生した「関東大震災」に由来しています。この震災では、10万人以上の死者・行方不明者が出ています。地震だけでなく、台風などの災害についての認識を深め、対処する心構えとするために、昭和35年に9月1日を「防災の日」と制定しました。</p> <p>また、加茂市では、9月24日(日)に、防災意識の啓発と災害時における防災活動の円滑化を図るため、市民参加型の総合防災訓練を行います。給食では、この2日に合わせてパッキングや非常食の紹介をします。</p>		<p>「防災の日」は、100年前の大正12年(1923年)9月1日に発生した「関東大震災」に由来しています。この震災では、10万人以上の死者・行方不明者が出ています。地震だけでなく、台風などの災害についての認識を深め、対処する心構えとするために、昭和35年に9月1日を「防災の日」と制定しました。</p> <p>また、加茂市では、9月24日(日)に、防災意識の啓発と災害時における防災活動の円滑化を図るため、市民参加型の総合防災訓練を行います。給食では、この2日に合わせてパッキングや非常食の紹介をします。</p>		<p>「防災の日」は、100年前の大正12年(1923年)9月1日に発生した「関東大震災」に由来しています。この震災では、10万人以上の死者・行方不明者が出ています。地震だけでなく、台風などの災害についての認識を深め、対処する心構えとするために、昭和35年に9月1日を「防災の日」と制定しました。</p> <p>また、加茂市では、9月24日(日)に、防災意識の啓発と災害時における防災活動の円滑化を図るため、市民参加型の総合防災訓練を行います。給食では、この2日に合わせてパッキングや非常食の紹介をします。</p>		<p>「防災の日」は、100年前の大正12年(1923年)9月1日に発生した「関東大震災」に由来しています。この震災では、10万人以上の死者・行方不明者が出ています。地震だけでなく、台風などの災害についての認識を深め、対処する心構えとするために、昭和35年に9月1日を「防災の日」と制定しました。</p> <p>また、加茂市では、9月24日(日)に、防災意識の啓発と災害時における防災活動の円滑化を図るため、市民参加型の総合防災訓練を行います。給食では、この2日に合わせてパッキングや非常食の紹介をします。</p>		<p>「防災の日」は、100年前の大正12年(1923年)9月1日に発生した「関東大震災」に由来しています。この震災では、10万人以上の死者・行方不明者が出ています。地震だけでなく、台風などの災害についての認識を深め、対処する心構えとするために、昭和35年に9月1日を「防災の日」と制定しました。</p> <p>また、加茂市では、9月24日(日)に、防災意識の啓発と災害時における防災活動の円滑化を図るため、市民参加型の総合防災訓練を行います。給食では、この2日に合わせてパッキングや非常食の紹介をします。</p>	
<p>ごはん 麻婆厚揚げ コーン焼売(小2個、中3個) わかめの中華サラダ 牛乳</p> <p>牛乳 豚肉 厚揚げ みそ スケトウダラ 豆腐 わかめ ごはん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 パン粉 小麦粉 ごま しょうが にんにく にんじん たらこ 長ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり</p> <p>小 674kcal / 29.5g 中 885kcal / 37.0g</p>		<p>ソフトめん ミートソース ブロッコリーサラダ 牛乳 果物(なし)</p> <p>牛乳 豚肉 大豆 チーズ ソフトめん 油 ルウ 砂糖</p> <p>小 666kcal / 28.3g 中 847kcal / 35.9g</p>		<p>ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 いわしのしょうが煮 五目きんぴら 牛乳</p> <p>牛乳 豆腐 わかめ みそ いわし さつま揚げ ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 にんじん えのき 長ねぎ しょうが ごぼう つきこん たけのこ さやいんげん きゅうり</p> <p>小 569kcal / 25.5g 中 718kcal / 30.4g</p>		<p>コッペパン いちごジャム ポークビーンズ フレンチサラダ 牛乳</p> <p>牛乳 大豆 豚肉 ベーコン パン 白いんげん豆 じゃがいも バター ルウ 油 砂糖 ジャム 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン</p> <p>小 606kcal / 24.5g 中 819kcal / 32.0g</p>		<p>1 防災の日献立 ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト 牛乳 アーモンド小魚</p> <p>牛乳 豚肉 ヨーグルト いわし ごはん じゃがいも 油 ルウ アーモンド 砂糖 ごま にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく りんご みかん バイナップル もも 小 687kcal / 23.3g 中 867kcal / 27.9g</p>	
4		5		6		7		8	
<p>ごはん 麻婆厚揚げ コーン焼売(小2個、中3個) わかめの中華サラダ 牛乳</p> <p>牛乳 豚肉 厚揚げ みそ スケトウダラ 豆腐 わかめ ごはん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 パン粉 小麦粉 ごま しょうが にんにく にんじん たらこ 長ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり</p> <p>小 674kcal / 29.5g 中 885kcal / 37.0g</p>		<p>ソフトめん ミートソース ブロッコリーサラダ 牛乳 果物(なし)</p> <p>牛乳 豚肉 大豆 チーズ ソフトめん 油 ルウ 砂糖</p> <p>小 666kcal / 28.3g 中 847kcal / 35.9g</p>		<p>ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 いわしのしょうが煮 五目きんぴら 牛乳</p> <p>牛乳 豆腐 わかめ みそ いわし さつま揚げ ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 にんじん えのき 長ねぎ しょうが ごぼう つきこん たけのこ さやいんげん きゅうり</p> <p>小 569kcal / 25.5g 中 718kcal / 30.4g</p>		<p>コッペパン いちごジャム ポークビーンズ フレンチサラダ 牛乳</p> <p>牛乳 大豆 豚肉 ベーコン パン 白いんげん豆 じゃがいも バター ルウ 油 砂糖 ジャム 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン</p> <p>小 606kcal / 24.5g 中 819kcal / 32.0g</p>		<p>8 重陽(菊)の節句献立 ごはん 豚肉となすのみそ汁 さんまの蒲焼き 菊のごまあえ 牛乳</p> <p>牛乳 豚肉 豆腐 みそ さんま ごはん 片栗粉 砂糖 ごま なす えのき 葉ねぎ しょうが 菊 ほうれん草 もやし 小 643kcal / 25.6g 中 825kcal / 31.6g</p>	
11		12		13		14		15	
<p>11 中学校振替休業日 ごはん 豆腐のみそ汁 ハンバーグ 和風ソースがけ しょうゆフレンチ 牛乳</p> <p>牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 ごはん じゃがいも ラード 砂糖 片栗粉 油 にんじん 長ねぎ しめじ 玉ねぎ えのき ほうれん草 コーン もやし</p> <p>小 606kcal / 25.2g 中 給食なし</p>		<p>12 敬老の日 大麥麵 五目つけ汁 ししゃもフライ(2尾) ごまあえ 牛乳</p> <p>牛乳 鶏肉 かまぼこ ししゃも 大麥めん ごま油 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ しいたけ 小松菜 キャベツ ほうれん草 もやし</p> <p>小 630kcal / 22.0g 中 801kcal / 27.3g</p>		<p>13 敬老の日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 鶏肉の塩麹焼き ひじきのサラダ 牛乳</p> <p>牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 油揚げ ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ つきこん さやいんげん キャベツ きゅうり</p> <p>小 638kcal / 25.5g 中 812kcal / 30.8g</p>		<p>14 セルフバーガー 横割り丸パン コーンポタージュスープ クロック 枝豆サラダ 牛乳</p> <p>牛乳 ベーコン パン じゃがいも 砂糖 マーガリン パン粉 小麦粉 油 にんじん 玉ねぎ コーン パセリ 枝豆 キャベツ きゅうり</p> <p>小 622kcal / 21.4g 中 862kcal / 28.5g</p>		<p>15 敬老の日 鶏団子汁 さばのごま照り焼き コーンおひたし 牛乳</p> <p>牛乳 鶏肉 みそ さば かつお節 ごはん 片栗粉 パン粉 砂糖 じゃがいも ごま 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし コーン 小 599kcal / 25.2g 中 764kcal / 30.7g</p>	
18		19		20		21		22	
<p>18 敬老の日 ゆでうどん けんちんつけ汁 肉団子の甘酢あん(2個) ごま酢あえ アルビ牛乳</p> <p>牛乳 鶏肉 豚肉 うどん 里芋 ごま油 パン粉 米粉 片栗粉 砂糖 油 ごま にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ つきこん 玉ねぎ しょうが 切干大根 小松菜 もやし</p> <p>小 619kcal / 23.8g 中 785kcal / 29.5g</p>		<p>19 食育の日 ゆでうどん けんちんつけ汁 肉団子の甘酢あん(2個) ごま酢あえ アルビ牛乳</p> <p>牛乳 鶏肉 豚肉 うどん 里芋 ごま油 パン粉 米粉 片栗粉 砂糖 油 ごま にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ つきこん 玉ねぎ しょうが 切干大根 小松菜 もやし</p> <p>小 619kcal / 23.8g 中 785kcal / 29.5g</p>		<p>20 敬老の日 ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 さばの醤油麹焼き 切り昆布の煮物 牛乳</p> <p>牛乳 厚揚げ わかめ みそ さば 昆布 さつま揚げ 打ち豆 ごはん じゃがいも 油 砂糖 にんじん しめじ 長ねぎ つきこん さやいんげん</p> <p>小 603kcal / 25.1g 中 768kcal / 30.2g</p>		<p>21 中学校新人大会 黒糖コッペパン トマトスープ カレーポテトビーンズ 夏野菜の彩りサラダ 牛乳</p> <p>牛乳 ウインナー 大豆 パン 黒糖 マカロニ じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト きゅうり パプリカ 小 646kcal / 21.7g 中 給食なし</p>		<p>22 加茂市総合防災訓練献立 ごはん 救急根菜汁(パウチ) 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 牛乳</p> <p>牛乳 鶏肉 ひじき ツナ ごはん さつまいも 砂糖 油 砂糖 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにやく 大根 しいたけ 切干大根 小 551kcal / 22.1g 中 688kcal / 26.1g</p>	
25		26		27		28		29	
<p>25 敬老の日 ごはん 玉子スープ 豚キムチ炒め 牛乳 角チーズ</p> <p>牛乳 卵 鶏肉 豆腐 豚肉 チーズ ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま油 玉ねぎ 長ねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく 白菜キムチ キャベツ たらこ</p> <p>小 654kcal / 31.6g 中 827kcal / 38.4g</p>		<p>26 敬老の日 ゆで中華めん 醤油らーめんスープ えび焼売(2個) キャベツの中華あえ 牛乳</p> <p>牛乳 豚肉 なたと スケトウダラ えび ぼたて 中華めん 片栗粉 小麦粉 ごま油 砂糖 にんじん にんにく にんじん もやし 長ねぎ たらこ メンマ コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり</p> <p>小 568kcal / 25.4g 中 745kcal / 32.9g</p>		<p>27 敬老の日 ごはん わかめのみそ汁 鶏肉のカレー揚げ キャベツのおひたし 牛乳</p> <p>牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 かつお節 ごはん 片栗粉 油 にんじん 長ねぎ 大根 しめじ キャベツ もやし</p> <p>小 580kcal / 22.3g 中 735kcal / 26.6g</p>		<p>28 敬老の日 アップルチップ米粉コッペパン あさりのチャウダー ほうれん草チーズオムレツ 青菜のソテー 牛乳</p> <p>牛乳 あさり ベーコン 卵 チーズ 米粉パン 砂糖 じゃがいも 油 ルウ りんご にんじん 玉ねぎ パセリ ほうれん草 しめじ 小松菜 もやし コーン</p> <p>小 608kcal / 27.4g 中 816kcal / 36.2g</p>		<p>29 十五夜献立 ごはん 芋名月汁 いわしの甘露煮 キャベツと小松菜のり酢あえ 牛乳 お月見団子</p> <p>牛乳 鶏肉 油揚げ いわし のり ごはん 里芋 砂糖 大根 にんじん ごぼう 小松菜 長ねぎ しょうが キャベツ もやし 小 618kcal / 24.6g 中 784kcal / 31.8g</p>	



何から始める？ 災害への備え

～まずは作ってみる～

水道が止まったとき貴重な保存水や、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができるため、練習も兼ねて取り組んでみてはいかがでしょうか。ネットにも関連情報がたくさんあります。材料を切り、袋に入れるなどの準備さえできれば、後は鍋に水を入れ、火にかけるだけなので簡単に作れます。こうした調理をした経験があるか、ないかは、いざ災害に直面したときの対応に大きな違いとなって表れます。

パックスッキングごはん

◆材料（1人分）

- ・米 1/2カップ（80g）
- ・水 1/2カップ（100g）

◆作り方

- ①米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。
- ②①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

フルーツヨーグルトは、好きな果物の缶詰とヨーグルトを混ぜるだけ。ヨーグルトをサイダーに替えればフルーツポンチになります。鶏肉の照り焼き、切干大根の煮物、ひじきの煮物などもパックスッキングで作れます。

パックスッキングカレー

◆材料（1人分）

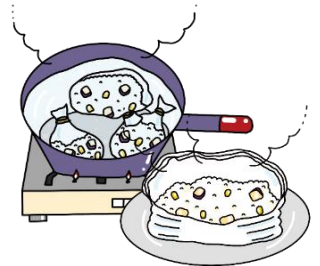
- ・じゃがいも 50g
- ・にんじん 20g
- ・たまねぎ 50g
- ・コーン缶 20g
- ・ツナ缶（水煮）20g
- ・カレールウ 15g
- ・水 80g

◆作り方

- ①じゃがいも、にんじんは小さめの乱切りにし、たまねぎはざく切りにする。
- ②ポリ袋に①とコーン缶、ツナ缶、カレールウ、水を入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。

※必ず、袋の耐熱温度を確認しましょう！

カレールウの代わりにめんつゆ大さじ1を入れれば肉じゃがになります。



夏バテ解消のために、しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。