



9月 給食&食育だより①



今月のテーマ①・・・防災と食について知ろう

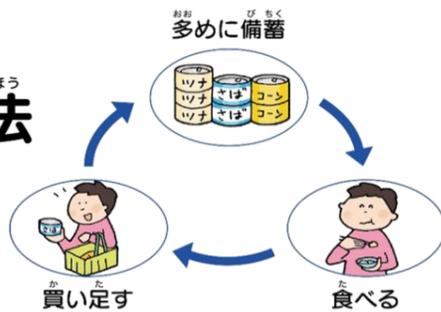
曜日	月		火		水		木		金			
エネルギー	686 kcal		844 kcal		603 kcal		735 kcal		625 kcal		602 kcal	
食塩相当量	2.2 g		2.8 g		1.9 g		3.4 g		2 g		1.9 g	
献立と配膳の図	ストックサラダ 麩ツカツ ごはん 乾物たっぷり保存食スープ		(中学のみ)冷凍パインソフト じゃこきゅうり チンジャオロース ごはん かにたまごスープ		ラタトゥイユ ハーブチキン パインチップ 千切りポテトの コッパパン スープ		納豆のキムたく和え 鯖の塩焼き ごはん 星芋のみそ汁		トマトレタスの 元気サラダ アイローライス 豆乳クリームソース			
あかの食品	牛乳 とうもろこし わかめ 焼きふた 青のり ひじき ツナ ひよこ豆		牛乳 かに たまご とうふ ぶた肉 ちりめんじゃこ		牛乳 レバー入りウインナー ハーブチキン ベーコン		牛乳 とり肉 とうふ 大豆ペースト みそ 油揚げ 鯖の塩焼き 納豆		牛乳 とり肉 豆乳 ハム 塩ふき昆布 かつお節			
きいろの食品	ごはん はるさめ だんご 揚げ 車ぶフライ 大豆油 さとう 赤いんげん豆 ノンエッグマヨネーズ		ごはん だんご 米油 さとう ごま油 ラー油		パインチップコッパパン じゃがいも 米油 オリーブ油 さとう		ごはん さといも ごま さとう ごま油		アイローライス 米油 ルウ 米粉 さとう 白いんげん豆			
みどりの食品	切干だいこん コーン えだまめ グリンピース		ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ピーマン パプリカ きゅうり (中学のみ)冷凍パインソフト		にんじん たまねぎ パセリ トマト なす ピーマン スッキーニ		にんじん はくさい ねぎ キムチ たくあん こまつな		ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン トマト なし			
エネルギー	652 kcal		755 kcal		613 kcal		753 kcal		653 kcal		642 kcal	
食塩相当量	2.4 g		3 g		2.6 g		3.2 g		2 g		2.8 g	
献立と配膳の図	ヨーグルト チキントマトカレーライス (麦ごはん)		菊入りおひたし 鶏肉の竜田揚げ 栗ごはん 秋なすのみそ汁		(中学のみ) チーズ からし和え 黄金かいらい生姜煮 ごはん 肉じゃが		五目ひじき さばのごま照焼き ごはん 秋の具だくさん みそ汁		切干大根の中華サラダ 揚げぎょうざ (2つ) 中華めん しょうゆラーメン スープ			
あかの食品	牛乳 とり肉 豆乳 豆乳ヨーグルト 海藻ミックス 系かまぼこ ヨーグルト		牛乳 とうふ ぶた肉 大豆ペースト みそ 鶏肉の竜田揚げ		牛乳 ぶた肉 黄金かいらい生姜煮 系かまぼこ (中学のみ) チーズ		牛乳 とうふ みそ さばのごま照焼き 大豆 ひじき ぶた肉		牛乳 ぶた肉 わかめ なたとぎょうざ ハム			
きいろの食品	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 さとう		栗ごはん だんご 米粉 大豆油 さとう		ごはん じゃがいも 米油 さとう		ごはん さつまいも 米油 さとう		中華めん 大豆油 さとう ごま油 米油			
みどりの食品	たまねぎ にんじん トマト リンご キャベツ きゅうり		なす たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし きく		にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな		だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな ねぎ えだまめ		もやし にんじん ほうれんそう ねぎ メンマ 切干だいこん こまつな キャベツ			



日常的に備蓄をしよう!

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などをか買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



9月の予定①

- 2日(火) 燕北小5年生なし
- 3日(水) 燕北小5年生なし
- 4日(木) 小池小5年生なし
- 5日(金) 小池小5年生なし
- 10日(水) 全小学校6年生なし
- 12日(金) 燕中等なし

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米 (無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物 (小麦粉など)
- 乾めん (そうめん、パスタなど)
- もち

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

【調味料】

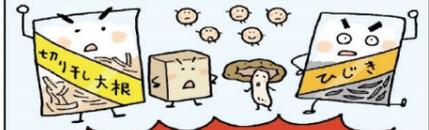
- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

フィルタ付き
なら缶切り不要

水の備蓄は
一人1日 3L

乾物はすごい!!!

わたしたちは
地味で自立たない存在……



ではない!!

常温保存! 長期保存!

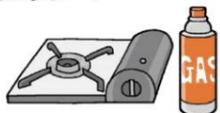


日常的に
備蓄して
損はなし!



災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・
ガスボンベ



電気やガスが復旧する
までの熱源になります。

ポリ袋



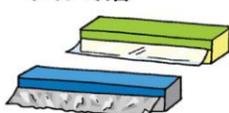
水入れや調理
などに使えます。

使い捨て食器



洗いのものが減
らせます。

ラップフィルム・
アルミ箔



皿に敷くと、洗
わずにくりかえし
使えます。

キッチンばさみ・
ピーラー



包丁がわりに使えます。

2025年



9月 給食&食育だより②

燕市東部学校給食センター

TEL 0256(46)8030

FAX 0256(46)0552



今月のテーマ②・・・こまごわやさしい

曜日	月	火	水	木	金
	15日	16日	17日	18日	19日
エネルギー		小 613 kcal 中 724 kcal	小 747 kcal 中 903 kcal	小 646 kcal 中 747 kcal	小 608 kcal 中 742 kcal
食塩相当量		小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.6 g 中 3.1 g
献立と配膳の図					
あかの食品		牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ほっけのみりん焼き きざみのり	牛乳 ベーコン 豆乳 ぶた肉 ツナ	牛乳 とうふ とり肉 大豆ペースト みそ さんま かつお節 のり	牛乳 とり肉 レバー入りウィンナー メンチカツ ツナ
きいろの食品	敬老の日	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	食パン 米油 じゃがいも ルウ さとう てんぷん ノンエッグマヨネーズ 米粉 みかんジャム 白インゲン豆	ごはん 大豆油 さとう ごま てんぷん	ごはん マカロニ 米油 大豆油 さとうアーモンド
みどりの食品		かもうり にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし たくあん	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう きゅうり コーン	れんこん だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし こまつな	にんじん コーン 赤ピーマン たまねぎ パセリ トマト れんこん きゅうり キャベツ
	22日	23日	24日	25日	26日
エネルギー	小 573 kcal 中 714 kcal		小 651 kcal 中 779 kcal	小 687 kcal 中 831 kcal	小 779 kcal 中 993 kcal
食塩相当量	小 2.5 g 中 2.8 g		小 2 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 3.1 g	小 2.8 g 中 3.3 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 とうふ 油揚げ みそ 厚焼きたまご とり肉 かつおちいわし		牛乳 うち豆 みそ ぶた肉 厚揚げ 塩ふき昆布	牛乳 ぶた肉 かまぼこ さばのみそ煮 おから ハム	牛乳 ぶた肉 大豆ミート ひじき 黒豆 ツナ
きいろの食品	ごはん ごま油 米油 さとう	ごはん じゃがいも てんぷん ごま油 さとう	ごはん はるさめ ノンエッグマヨネーズ	ごはん 大豆油 さとう ごま てんぷん	ソフトめん 米油 ルウ さとう オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品	だいこん菜 なめこ にんじん だいこん ねぎ こまつな れんこん ごぼう たけのこ しいたけ きぬさや	かぼちゃ ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり たくあん	かぼちゃ ごぼう たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり たくあん	たけのこ ごぼう えのきたけ にんじん きぬさや キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご グリンピース
	29日	30日	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>小学校中学年と中学生の 一食あたりの 上段:エネルギー量 下段:食塩相当量 を表示しています。</p> </div>		
エネルギー	小 638 kcal 中 773 kcal	小 602 kcal 中 726 kcal			
食塩相当量	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.4 g			
献立と配膳の図			<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>おもに血や肉となるたんぱく質を含む食品</p> <p>熱や力のもとになる炭水化物や脂質を多く含む食品</p> <p>体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む食品</p> </div>		
あかの食品	牛乳 ぶた肉 みそ 塩ふき昆布 ツナ ぶたレバー	牛乳 ぶた肉 短冊いか わかめ ハム			
きいろの食品	ごはん 大豆油 さつまいも さとう ごま油 じゃがいも てんぷん	麦ごはん 米油 てんぷん ごま油 中華めん ごま ぶどうゼリー			
みどりの食品	もやし にんじん キャベツ ねぎ たけのこ コーン ブロッコリー	キャベツ にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ しいたけ きくらげ きゅうり はくさい			

9月の予定②

- 16日(火) 燕中等なし
- 17日(水) 全小学校6年生なし 燕東小5年生なし
- 18日(木) 燕東小5年生なし
- 22日(月) 燕北中なし
- 25日(木) 燕西小5年生なし、大関小6年生なし 小中川小なし、燕中等2年生なし
- 26日(金) 燕西小5年生なし、小池小なし 燕中等2年生なし
- 29日(月) 燕中なし、小池中なし
- 30日(火) 小中川小なし

こまごわやさしいで栄養バランスの良い食事

「こまごわやさしい」は、和食でよく使われる食材の頭文字を覚えやすいように語呂合わせに並べたものです。8種類の食材をまんべんなく取り入れることで、自然と食事の栄養バランスが整いやすくなります。日々の食事に取り入れて健康的な食生活を送りましょう。



Instagram: #つばめの給食

TSUBAME.KYUSHOKU

給食レシピ紹介

「青菜ののりたく和え」

【材料】 (4人分)

- 小松菜 80g
- もやし 140g
- にんじん 25g
- たくあん 30g
- きざみのり 3.5g
- マヨネーズ 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1/3

【作り方】

- ①小松菜は2cm、にんじんとたくあんは千切りにする。
- ②野菜をゆでて、水にさらし、水気をきる。
- ③②にたくあんを入れて、マヨネーズとしょうゆであえる。
- ④③にきざみのりを入れて、ざっくりあえる。