

ほかほかごはん

少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じられるようになりましたね。
 楽しい夏休みが終わり、長い2学期が始まりました。コロナがなかなか収束せずに感染予防対策を続けながらの生活になりますが、こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体を作るように心がけましょう。

9/1は防災の日

非常時に備えよう

遊学、地震による甚大な被害や集中豪雨に伴う土砂崩れ、洪水などの自然災害が深刻化しています。大きな災害が発生した場合、ライフライン復旧まで1週間以上要することや、災害支援物資が3日以上到着しないことなどが想定されます。この機会に、いざという時のための必要な備えを始めましょう。

最低3日分(できれば1週間分)の非常食を準備しよう

○非常食の例～1人3日分

- *飲料水・・・9リットル
- *ビスケット・・・1～2箱
- *乾パン・・・1～2缶
- *ごはん(アルファ米)・・・4～5食分
- *板チョコレート・・・2～3枚
- *缶詰2～3缶

アルファ化米は、水やお湯を入れるだけで、ご飯になる保存食です。



水

飲料水として1人当たり1日1リットルの水が必要です。飲む以外にも調理や洗浄などいろいろな場面で必要となるので必ず備えておきましょう。

カセットコンロ

食品を温めたり、簡単な調理に必要となります。温かいものを食べることで心を落ち着かせることができます。カセットボンベややかんなども準備しておきましょう。

主食

身体のエネルギー源を確保するために、米(2kgで約27食分)・レトルトご飯・乾麺・カップ麺・シリアル類等常温で保存できる食べ物を備蓄しましょう。

主菜・副菜

缶詰(魚、肉、野菜など)・レトルト食品・フリーズドライ食品・乾物など日持ちする食材を準備してタンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維を補えるようにしましょう。

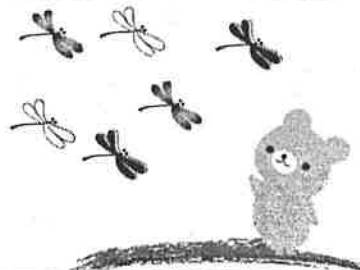
秋の風物詩お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や旬の作物などをお供えて月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもともになっています。現在の暦では、十五夜の白は毎年変わり、今年は9月21日です。給食では「白玉汁」とお月

9がつのこんだて

月	火	水	木	金
		1 ごはん えのきと鶏肉のつくね もやしのおひたし 大根のみそ汁	2 雑ごはん すき焼き丼 なめ茸和え わかめのみそ汁	3 トマトソースパスタ ポテトコロッケ キャベツとささみのサラダ 
6 ごはん ほっけフライ 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁	7 雑ごはん 麻婆豆腐 ポークしゅうまい 白菜のおかか和え	8 チキンとコーンのピラフ 照焼肉団子 えだまめ 白菜とわかめのスープ 	9 ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのしらす和え ふりのみそ汁	10 きつねうどん じゃがいものそぼろ煮 ぶどうゼリー
13 ごはん 豚肉と解凍のピリ辛炒め おかかきゅうり わかめとトックのスープ	14 バターパン カレーチキン じゃがいもとツナのサラダ コーンポタージュ 	15 ごはん みそカツ キャベツの昆布和え しめじのみそ汁	16 ごはん 鯉のみそマヨ焼き もやしのごま和え 豚汁	17 しょうゆラーメン ぎょうざ 大根サラダ
20 敬老の日	21 豚肉としめじの戻せご飯 たらざんぎ 塩もみきゅうり 白玉汁 お月見ゼリー	22 雑ごはん チキンカレー ツナコーンサラダ 	23 秋分の日	24 みそけんちんうどん かぼちゃの天ぷら キャベツのごま和え
27 ごはん さばの塩こうじ焼き 大根とこんにゃくのピリ辛煮 豆腐のみそ汁	28 背割りコッペパン じゃがいものチリソース煮 春雨サラダ 鶏肉とコーンのスープ 	29 わかめごはん 厚揚げの中華煮 もやしの塩ナムル 鶏だんご汁	30 ごはん 鶏と野菜の甘酢炒め ブロッコリーのおかか和え もずくスープ	

9月こんだて



・物質の割合により、献立を予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
 ・牛乳は毎日つきます。
 ・加工食品には、アレルギー物質のみ記載しています。
 ・小学生のエネルギーは中学年の値を記載しています。

6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		
エネルギー (Kcal)	メニュー	エネルギー (Kcal)	メニュー	エネルギー (Kcal)	メニュー	エネルギー (Kcal)	メニュー	エネルギー (Kcal)	メニュー	エネルギー (Kcal)	メニュー	エネルギー (Kcal)	メニュー	
小学校 681 中学校 819	ごはん ほっけフライ	小学校 658 中学校 832	ごはん 切干大根の炒め煮	小学校 634 中学校 754	水 チキンピラフ	小学校 614 中学校 768	木 ごはん すき焼き丼	小学校 626 中学校 813	金 トマトソースパスタ	小学校 691 中学校 835	火 ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め	小学校 637 中学校 784	木 ごはん 鮭のみそマヨ焼き	小学校 623 中学校 767
幼児 535 高校 681	切干大根の炒め煮 キャバツのみそ汁	幼児 487 高校 694	麻婆豆腐 キャバツ・油揚げみそ・煮干(さば)	幼児 469 高校 616	照焼肉団子 えだまめ 白菜とわかめのスープ	幼児 469 高校 630	なめだけ和え わかめのみそ汁	幼児 457 高校 675	ささみとキャバツのサラダ	幼児 540 高校 697	おおかききゅうり わかめとトックのスープ	幼児 479 高校 696	鮭・塩・みりん・みそマヨネーズ(大豆)	幼児 486 高校 646
小学校 657 中学校 857	ごはん さばの塩こうじ焼き	小学校 657 中学校 858	豚肉と厚揚げのみそ炒め	小学校 694 中学校 841	水 手作りみそかつ	小学校 637 中学校 784	手作りみそかつ	小学校 600 中学校 772	きつねうどん	小学校 657 中学校 858	じゃがいもとツナのサラダ	幼児 466 高校 657	キャバツの昆布和え	幼児 450 高校 629
幼児 512 高校 719	豆腐のみそ汁	幼児 479 高校 696	きゅうり・塩・ごま油かつお・しょうゆ	幼児 466 高校 657	しめじのみそ汁	幼児 486 高校 646	豚汁	幼児 450 高校 629	しょうゆラーメン	小学校 657 中学校 858	わかめとトックのスープ	幼児 479 高校 696	キャバツの昆布和え	幼児 450 高校 629
小学校 632 中学校 740	ごはん 大根とこんにゃくのピリ辛煮	小学校 632 中学校 740	じゃがいものチリソース煮	小学校 694 中学校 841	水 チキンカレー	小学校 637 中学校 784	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・りんごスキムミルク・ソースにんにく・しょうが	小学校 623 中学校 767	みそけんちんうどん	小学校 657 中学校 858	たらさんぎ	小学校 694 中学校 841	虚もみきゅうり	小学校 623 中学校 767
幼児 508 高校 602	豆腐・キャバツ・えのき煮干(さば)・みそ	幼児 479 高校 696	きゅうり・塩・ごま油・ごましょうが・みりん	幼児 466 高校 657	ツナコーンサラダ	幼児 486 高校 646	大根・えだまめあかりパプリカ・コーンツナ(大豆)・ごま油しょうゆ	幼児 450 高校 629	かぼちゃの天ぷら	小学校 657 中学校 858	しらたま汁	小学校 694 中学校 841	しらたまもち・鶏肉・白菜大根・しょうゆ・昆布・塩	小学校 623 中学校 767
小学校 617 中学校 780	ごはん 厚揚げの中華煮	小学校 632 中学校 740	春雨サラダ	小学校 694 中学校 841	水 わかめごはん	小学校 637 中学校 784	わかめごはん	小学校 600 中学校 772	キャバツのごま和え	小学校 657 中学校 858	豚肉とコーンのスープ	小学校 694 中学校 841	鶏肉・コーン・ほうれん草しめじ・玉ねぎ・塩・ごま油しょうゆ・昆布・フィオン(鶏)	小学校 623 中学校 767
幼児 456 高校 642	鶏だんご汁	幼児 479 高校 675	鶏肉とコーンのスープ	幼児 466 高校 657	水 わかめごはん	小学校 637 中学校 784	わかめごはん	小学校 600 中学校 772	もずくスープ	小学校 657 中学校 858	鶏肉とコーンのスープ	小学校 694 中学校 841	鶏肉・コーン・ほうれん草しめじ・玉ねぎ・塩・ごま油しょうゆ・昆布・フィオン(鶏)	小学校 623 中学校 767
小学校 617 中学校 780	ごはん 厚揚げの中華煮	小学校 632 中学校 740	春雨サラダ	小学校 694 中学校 841	水 わかめごはん	小学校 637 中学校 784	わかめごはん	小学校 600 中学校 772	もずくスープ	小学校 657 中学校 858	鶏肉とコーンのスープ	小学校 694 中学校 841	鶏肉・コーン・ほうれん草しめじ・玉ねぎ・塩・ごま油しょうゆ・昆布・フィオン(鶏)	小学校 623 中学校 767
幼児 456 高校 642	鶏だんご汁	幼児 479 高校 675	鶏肉とコーンのスープ	幼児 466 高校 657	水 わかめごはん	小学校 637 中学校 784	わかめごはん	小学校 600 中学校 772	もずくスープ	小学校 657 中学校 858	鶏肉とコーンのスープ	小学校 694 中学校 841	鶏肉・コーン・ほうれん草しめじ・玉ねぎ・塩・ごま油しょうゆ・昆布・フィオン(鶏)	小学校 623 中学校 767

敬老の日

秋分の日

★産地情報(予定)★
 ・じゃがいも、キャバツ、きゅうり、ごぼう、大根、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、白菜、ピーマン、赤ピーマン、しめじ、えのきたけ → 道内産
 ・りんご → 青森産
 ・豚肉 → 釧路産・鶏肉 → 道内産