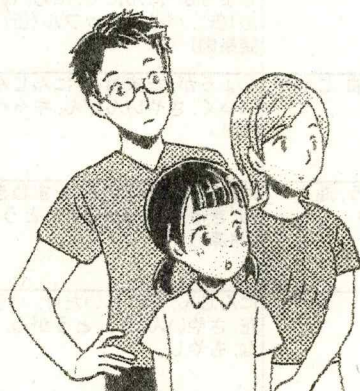


給食だより 9月

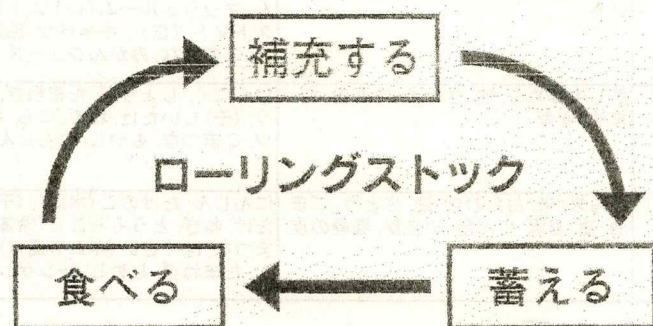
9月1日は防災の日 日頃から備えよう水と食料



家族の人数
× 3日分

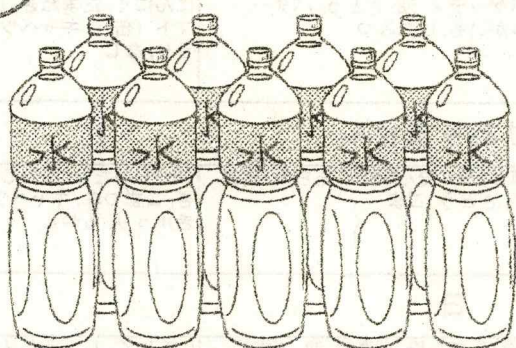
大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

水 1人当たり1日3L×日数



※飲料水+調理用水

1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも

主食

+

主菜

+

副菜

～本と食を繋ぐ～図書館&給食コラボ

2024/9/26(木)

～Menu～

- 鶏肉のチーズ焼き
- 野菜の磯あえ
- 卵とコーンのスープ
- 麦ごはん
- 牛乳



『パラ・スター〈Side 宝良〉』

阿部暁子/著 集英社

主人公の宝良は高校生の時の自動車事故で半身不随になりますが、車椅子テニス選手として、東京パラリンピックの代表を目指します。が、その道のりと努力は並大抵のものではありません。苦しみながらも競技を続ける宝良を支える様々な人達…。競技用車椅子のメーカーに勤める親友の百花の話は〈Side 百花〉で読めます。

[配布用献立表]

2024年 9月

世田谷区立尾山台中学校

校長

永野 祥夫

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質
2月	始業式のため給食はありません						
3火	カレーライス	○	じゃこサラダ 梨	豚肉、レンズまめ、シュレッドチーズ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、おおむぎ、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、ごま、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、きゅうり、こまつな、なし	762 kcal 25.5 g
4水	ブルコギ丼	○	わかめスープ フルーツヨーグルト	豚肉、牛乳、わかめ、豆腐、プレーンヨーグルト	米、おおむぎ、油、さとう、ごま油、でん粉、ごま	にんじん、たまねぎ、もやし、りんご、しょうが、にんにく、にら、ねぎ、みかん(缶)、パインアップル(缶)、もも(缶詰果肉)	754 kcal 28.7 g
5木	麦ごはん	○	さわらの南部みそ焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツの塩こんぶあえ	牛乳、さわら、豚肉、塩昆布	米、おおむぎ、さとう、ごま、油、じゃがいも、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	716 kcal 33.6 g
6金	きなこトースト	○	ポークビーンズ ツナとひじきの彩りサラダ	きな粉、牛乳、豚肉、レンズまめ、大豆、干ひじき、ツナ(缶)	無塩食パン70、バター、さとう、油、じゃがいも、米粉、油、ごま油	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし(冷凍)	753 kcal 24.0 g
9月	菊花ずし	○	鶏ととうがんの煮物 揚げと野菜のおひたし	豚肉、凍り豆腐、細切り、牛乳、けずりぶし(花かつお)、鶏肉、油揚げ、糸けずり	米、さとう、でん粉	にんじん、(干)しいたけ、(干)菊の花、さやいんげん、とうがん、こまつな、もやし	724 kcal 32.3 g
10火	さつまいもごはん	○	鮭の照り焼き 豚汁 野菜のごま浸し	牛乳、鮭、豚肉、けずりぶし(花かつお)、油揚げ、豆腐	米、もち米、おおむぎ、さつまいも、ごま、でん粉、ごま油、さとう、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ、キャベツ、こまつな	704 kcal 38.9 g
11水	タコライス風ごはん 【試食会】	○	じゃがいもとベーコンのスープ オレンジゼリー	豚肉、豚レバーミンチ、大豆、牛乳、ベーコン、レンズまめ、粉寒天	米、おおむぎ、油、さとう、米粉、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(レトルト)、ダイストマト(缶)、キャベツ、冷凍コーン、こまつな、みかんジュース	728 kcal 25.6 g
12木	ごぼうのジャージャー麺	○	春雨の中華酢あえ りんご	豚肉、豚レバーミンチ、レンズまめ、牛乳	蒸し中華めん、油、さとう、でん粉、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、たまねぎ、ごぼう、(干)しいたけ、ねぎ、にら、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、りんご	716 kcal 28.6 g
13金	中華おこわ	○	小松菜と豚肉の春巻き チンゲンサイとしめじのスープ	豚肉、牛乳、豆腐、鶏卵	もち米、米、おおむぎ、油、さとう、ごま油、油、春雨、でん粉、小麦粉、春巻の皮	にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、ねぎ、とうもろこし(冷凍)、こまつな、はくさい(キムチ漬け)、もやし、たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ	730 kcal 26.5 g
16月	敬老の日						
17火	十五夜炊き込みごはん	○	さばの香味焼き お月見団子汁(冷凍白玉) おひたし	豚肉、油揚げ、大豆、牛乳、さば、けずりぶし(花かつお)、こんぶ、鶏肉、糸けずり	米、おおむぎ、もち米、油、さとう、さといも、ごま油、ごま、冷凍白玉もち	にんじん、しめじ、しょうが、にんにく、ねぎ、こんにゃく、だいこん、しょうが、こまつな、ほうれんそう、もやし	755 kcal 34.8 g
18水	シーフードトマトクリームパスタ	○	じゃがいものハニーサラダ 梨	ベーコン、(冷)あさりむき身、いか、生クリーム、粉チーズ、牛乳	スパゲッティ、油、さとう、バター、じゃがいも、はちみつ	にんにく、たまねぎ、しめじ、ダイストマト(缶)、キャベツ、にんじん、きゅうり、なし	713 kcal 25.9 g
19木	中間考査①のため給食はありません						
20金	かきたまうどん	○	おはぎ(きなこ) 野菜のごま酢あえ	厚けずりぶし、こんぶ、豚肉、油揚げ、かまぼこ、わかめ、鶏卵、牛乳、きな粉	冷凍うどん、でん粉、米、もち米、おおむぎ、さとう、ごま	(干)しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし	747 kcal 32.4 g
23月	振替休日						
24火	きびごはん	○	ししゃもの唐揚げ ピリ辛肉じゃが 切干のナムル	牛乳、ししゃも、豚肉、けずりぶし(花かつお)、生揚げ	米、きび、でん粉、小麦粉、油、ごま油、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ねぎ、切干しだいこん、もやし、きゅうり	766 kcal 32.2 g
25水	ピザトーストサンド	○	マカロニのクリームスープ コーンとわかめのサラダ	豚肉、豚レバーミンチ、シュレッドチーズ、牛乳、ベーコン、鶏肉、牛乳、(冷)むきえび、(冷)あさりむき身、生クリーム、わかめ	無塩食パン70、油、さとう、バター、小麦粉、マカロニ、ごま油	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム(レトルト)、ピーマン、にんじん、しめじ、パセリ、キャベツ、こまつな、とうもろこし(冷凍)	801 kcal 36.8 g
26木	麦ごはん 【図書コラボ給食】	○	鶏肉のチーズ焼き 卵とコーンのスープ 磯辺和え	牛乳、鶏肉、シュレッドチーズ、レンズまめ、鶏卵、刻みのり	米、おおむぎ、さとう、でん粉、でん粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、とうもろこし(冷凍)、クリームコーン(缶)、チンゲンサイ、もやし、こまつな、キャベツ	721 kcal 33.8 g
27金	ハヤシライス	○	カラフルサラダ ぶどう食べ比べ(シャイン・巨峰)	豚肉、豚レバーミンチ、生クリーム、牛乳	米、おおむぎ、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(ゆで)、(冷)グリーンピース、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、えだまめ(冷凍)、とうもろこし(冷凍)、りんご、マスカット、巨峰	755 kcal 22.4 g
30月	麦ごはん	○	かつおのいそ揚げ 野菜のからしあえ 大根とえのきのみそ汁	牛乳、かつお、あおのり、けずりぶし(花かつお)、豆腐、油揚げ、わかめ	米、おおむぎ、でん粉、じゃがいも、油、さとう	しょうが、キャベツ、もやし、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	715 kcal 37.1 g

※食材の都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。