

9月1日は防災の日です

災害が起こると食糧の確保が最優先されます。備蓄の必要性を感じている方も、実際に食糧を備蓄しておくことはなかなか難しいものです。また、何がどれくらいあるのかということを定期的に確認したり、食べ方を知っておかなければ、いざという時に賞味期限が切れていたり、温めなければ食べられなかったということになるかもしれません。

保存食を備蓄しておくことも大切なことではありますが、日常の中に備蓄を取り込むという考え方もあります。普段から少し多めに食糧や加工品を買っておき使ったら使った分だけ新しく買い足しておくことで常に一定量の食糧を家に備蓄しておけます。

このようにすることで災害時も普段から食べているものが食卓に並び安心して食事を摂ることができます。防災の日を機会に、ご家庭での備えについて考えてみませんか？



今月の郷土料理

今月の給食は長崎県の郷土料理が登場します。

「浦上そぼろ丼」…長崎市浦上地方に伝わる料理で、材料を同じ大きさに細切りし甘辛く

炒め煮したものをご飯にかけたものです。

「ポテトサラダ」…長崎県はじゃが芋の収穫量が全国3位です。

「ヒカド」…ポルトガル語で細かく刻む意味の「ヒカド」が由来で、さつま芋でト

ロミをつけた具だくさんのスープです。

「カステラ」…16世紀半ばにポルトガルから長崎にもたらされた、卵・小麦粉・砂糖

といったシンプルな材料で作ったお菓子です。

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。

予定献立表

日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
1 (月) 16 (火)	479	ごはん		鶏の生姜焼き さつま芋のトマト煮 みそ汁	鶏肉、濃口醤油、酒、三温糖、みりん、生姜 さつま芋、人参、玉ねぎ、ウインナー、トマト缶 濃口醤油、三温糖、酒、グリーンピース 木綿豆腐、キャベツ、玉ねぎ、えのき、かつお節 薄口醤油、合わせ味噌、小ネギ	バナナ	牛 乳
2 (火) 17 (水)	487	コッパン	付) イチゴジャム 	豆腐ナゲット 人参サラダ ミルクスープ	鶏ミンチ、高野豆腐、木綿豆腐、玉ねぎ、人参 パン粉、キャノーラ油、クチャップ 人参、胡瓜、レーズン、ローズハム、コーン 米粉、三温糖、薄口醤油、キャノーラ油 じゃが芋、キャベツ、人参、えのき、パセリ ウインナー、薄口醤油、コンソメ、牛乳	キウイ	牛 乳
3 (水) 22 (月)	514	カレーライス	米、牛肉、玉ねぎ、トマト なす、南瓜、えのき、生姜 にんにく、キャノーラ油 カレールウ	フレンチサラダ 焼きポテト	キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、みかん缶 コーン、米粉、三温糖、薄口醤油、キャノーラ油 フライドポテト	オレンジ	牛 乳
4 (木) 19 (金)	484	ジャージャー麺	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ 高野豆腐、人参、しめじ 生姜、にんにく、三温糖 テンメシジャン、みりん 酒、濃口醤油、片栗粉 ごま油、グリーンピース	南瓜のサラダ わかめスープ	南瓜、胡瓜、人参、レーズン、コーン、チーズ ローズハム、マヨネーズ カットわかめ、木綿豆腐、大根、えのき、小松菜 鶏ガラの素、薄口醤油	バナナ	牛 乳
5 (金) 18 (木)	460	鮭ときのこの 炊込みごはん	米、鮭、まいだけ、しめじ 人参、濃口醤油、酒 みりん、三温糖、生姜	干草焼き 切干大根のサラダ 春雨汁	卵、鶏ミンチ、高野豆腐、玉ねぎ、人参、干椎茸 小ネギ、薄口醤油、酒、みりん、キャノーラ油 切干大根、薄口醤油、胡瓜、人参、コーン ローズハム、ゴマドレッシング 春雨、キャベツ、えのき、かまぼこ、かつお節 薄口醤油、小松菜	オレンジ	牛 乳
8 (月) 24 (水)	547	郷土料理の日 浦上そぼろ丼	米、豚ミンチ、高野豆腐 ごぼう、もやし、人参 丸天、糸こんにゃく、酒 濃口醤油、三温糖、みりん 白ごま、ごま油	ポテトサラダ ヒカド (和風シチュー)	じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、レーズン マヨネーズ 鶏肉、人参、大根、さつま芋、しめじ、小ネギ かつお節、塩、薄口醤油	カステラ	牛 乳
9 (火) 25 (木)	463	コッパン	付) イチゴジャム 	鶏肉の オニオンソース ひじきサラダ ミネストローネ	鶏肉、酒、片栗粉、玉ねぎ、濃口醤油、三温糖 みりん、米粉、にんにく、生姜 干ひじき、カニカマ、胡瓜、人参、コーン、チーズ ゴマドレッシング トマト、木綿豆腐、キャベツ、玉ねぎ、人参 ウインナー、えのき、鶏ガラの素、薄口醤油	キウイ	牛 乳
10 (水) 30 (火)	447	やきそば	焼きそば麺、豚肉、キャベツ 玉ねぎ、人参、もやし、酒 ピーマン、キャノーラ油 お好みソース、中濃ソース	さつま芋サラダ たまごスープ	さつま芋、胡瓜、人参、コーン、レーズン ローズハム、チーズ、マヨネーズ 卵、木綿豆腐、大根、玉ねぎ、えのき、小ネギ 薄口醤油、鶏ガラの素	バナナ	牛 乳
11 (木) 26 (金)	498	ごはん		鮭の香り焼き スパサラ かしわ汁	鮭、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、レモン サラスパ、胡瓜、人参、ローズハム、コーン マヨネーズ、濃口醤油 鶏肉、白菜、人参、えのき、合わせ味噌 小ネギ、かつお節	鉄ヨーグルト	牛 乳
12 (金) 29 (月)	472	ごはん		チーズハンバーグ ツナサラダ みそ汁	牛ミンチ、木綿豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、人参 塩、コショウ、パン粉、チーズ、クチャップ ツナ缶、キャベツ、胡瓜、人参、コーン ゴマドレッシング 白菜、人参、えのき、しめじ、かつお節 合わせ味噌、小松菜	梨	牛 乳

