

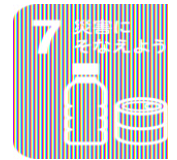
9月は「食生活改善普及運動月間」です！

厚生労働省では、9月1日～30日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」としています。「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマに、野菜摂取量の増加、果物摂取量の改善、バランスの良い食事を摂っている者の増加及び食塩摂取量の減少を目標とした取組を進めています。



災害時のために備えていますか？

9月1日は「防災の日」です。いつ起こるかわからない自然災害のために、日ごろからもしもの備えが大切です。この機会に家庭の備えを見直してみてはいかがでしょうか。



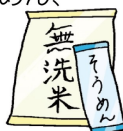
農林水産省では、食育ピクトグラムを制作しています。

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



【副菜】

- ☐ 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】

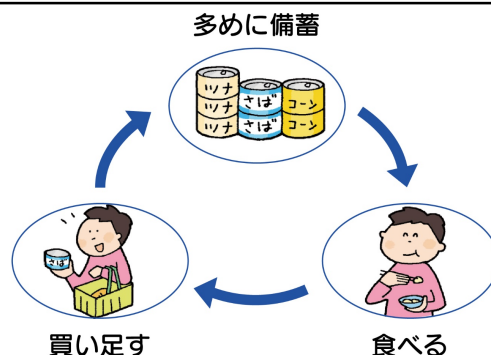
- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



日常的に備蓄をしよう！

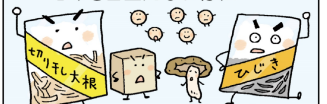
ローリングストック法

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買って置き、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。



乾物はすごい!!!

わたしたちは地味で目立たない存在……



ではない!!

常温保存!

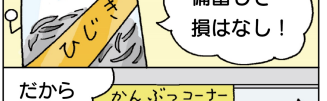
長期保存!



米糞豊富!



日常的に備蓄して損はなし!



9月の予定こんだて



- ・材料は主なものを載せています。アレルギー等で詳しい材料表が必要な方はお申し出ください。
- ・牛乳は毎日200ml付きます。
- ・★は卵、●は乳製品、○はえびを使用しています。
- ・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、御了承ください。
- ・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。
- ・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。
- ・調味料の一部(しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など)は紙面の都合上省略しています。



	1 豚ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり ☆豚肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・揚げ油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・水煮・人参・ピーマン・白ごま☆大根・油揚げ・むろあじ・昆布☆きゅうり・ごま油・白ごま	2 ★●横割バンズ ●キャロットポタージュ ハンバーガー パイン缶詰 ☆ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ☆[加工品]ハンバーグ・揚げ油・ケチャップ・からし	3 ご飯 けんちん汁醤油味 日本海産ホッケフライ のりの佃煮 ☆鶏肉・豆腐・つぎこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・昆布・宗田☆[加工品]日本海産ホッケフライ・揚げ油☆もみのり・ひじき・水あめ	4 冷やしラーメン きなこポテト 洋梨缶 ☆ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・白ごま・茗わかめ・刻み昆布・からし・むろあじ・昆布☆フレンチポテト・揚げ油・きな粉
7 五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ ☆米・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・水煮・ひじき・干しいたけ・グリーンピース☆豆腐・なめこ・長ねぎ・むろあじ・昆布☆さば切り身・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉・揚げ油	8 ご飯 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす ☆ベーコン・小松菜・緑豆春雨・ホールコーン・鶏がらスープ・昆布・むろあじ☆[加工品]ひじき春巻・揚げ油☆なす・揚げ油・豚肉・人参・長ねぎ・干しいたけ・しょうが・にんにく・片栗粉・豆板醤	9[フードリサイクルレタス使用] ★●角食 レタス入りミネストローネ ★●白身魚のハーブフライ いちごジャム ☆ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・レタス・マカロニ・トマト缶詰・セロリ・ケチャップ・鶏がらスープ・鳥がら☆真だち切り身・にんにく・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・揚げ油	10 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ ☆豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・トマト缶詰・ケチャップ・オールスパイス・ナツメグ☆小松菜・ホールコーン・白ごま	11 冷麦 ★かぼちゃの天ぷら パイン缶詰 ☆油揚げ・干しいたけ・だし汁・うど・きゅうり・長ねぎ・むろあじ・昆布☆西洋かぼちゃ・小麦粉・卵・揚げ油
14 土曜参観振替休業日 	15 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げえびシュウマイ ☆鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・しょうが・ごぼう・人参・唐辛子☆大根・油揚げ・むろあじ・昆布☆[加工品]えびシュウマイ・揚げ油	16 ★●コッペパン チリコンカン ●コーンフライ 梨 ☆豚肉・いんげん豆・玉ねぎ・じゃがいも・人参・パセリ・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・カレー粉・チリパウダー・パプリカ・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ☆[加工品]コーンフライ・揚げ油	17 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え ☆豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく・オイスターソース・片栗粉☆カラフトししゃも・片栗粉・小麦粉・揚げ油・豆板醤☆ほうれん草・もやし・きものり	18[十五夜献立] 肉うどん ごまだんご プルーン ☆豚肉・油揚げ・人参・ポテト・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・唐辛子・むろあじ・昆布☆白玉もち・黒すりごま 今年は10月25日!  9月25日(土)
21 敬老の日 	22 休日 	23 秋分の日 	24 スープカレー フルーツミックス ☆鶏肉・にんにく・オリーブ油・揚げ油・西洋かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・カレー粉・トマト缶詰・チリパウダー・鳥がら・煮干し・昆布☆みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶	25 パスタミートソース ビーンズサラダ ☆豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶詰・デミグラスソース・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ☆手豆・むき枝豆・ハム・ホールコーン・キャベツ・ごま油
28 焼豚チャーハン ★高野豆腐のフライ 梨 ☆米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油☆凍り豆腐・カレー粉・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま	29 ビビンパ 大豆フレークのすまし汁 ブルーベリーゼリー ☆豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・白ごま・ごま油・唐辛子☆大豆の華フレーク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・片栗粉・むろあじ・宗田・昆布	30 ★●黒コッペパン ●あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶詰 ☆あさり水煮・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ☆大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま・ごま油	9月18日に 「プルーン」を提供します! これまでプルーンを食べたことがないお子様につきましては、御家庭で事前に試していただくなど、アレルギーの有無を御確認ください ますようお願いいたします。 	