

給食だより2月

令和6年（2024年）2月2日

札幌市立柏中学校・中島中学校

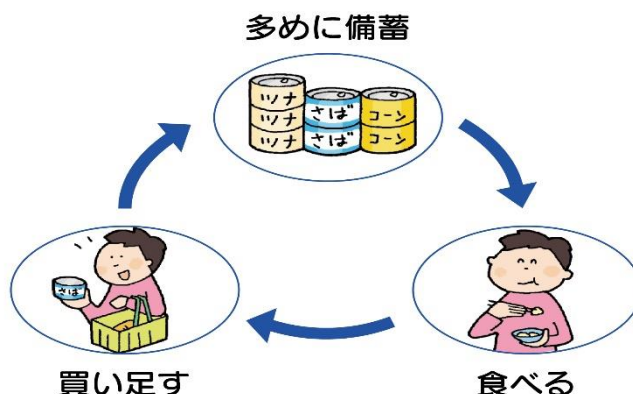
日本では近年、地震や津波・豪雨などの災害が多発しています。災害はいつ起こるか分かりません。家庭で食料や飲料などの備蓄が十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

大規模な災害が発生すると、ガスや電気・水道などが長期的に停止すること考えられます。カセットコンロやランプ・水など、代わりとなるものを備えておくことで安心です。

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。



水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

一人分
1週間だと **21L**



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



2月のよていにこんだて

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
★◇かきあげ丼(えび入り) 味噌汁(高野豆腐) いよかん	五目うどん ★◆キャロットケーキ *りんご	◆コーンピラフ ★豆寄せフライ *フルーツ白玉	*チキンカレー オニオンチップサラダ	★◆横割パンズ ◆コーンシチュー ★◇エビバーグ スライスチーズ 小松菜とベーコンのサラダ
精白米 えび いか あさり 桜えび しらす干し 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 片栗 粉/高野豆腐 小松菜 みそ/ いよかん/	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ご ぼう 長ねぎ しいたけ た もぎたけ/人参 小麦粉 ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 バター スキム ミルク/りんご/	胚芽米 大麦 バター ベー コン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ 油 /すりみ 焼き豆腐 卵 枝 豆 大豆 片栗粉 パン粉 いりごま 油/みかん缶 パ イン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶 白玉もち/	精白米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りん ご しょうが にんにく グ リンピース 小麦粉 油/ハ ム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 片栗粉 油 いりごま/	よこわりパンズ/コーン ベー コン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/えび すりみ 玉ねぎ 片 栗粉 卵白 油/スライスチーズ /ベーコン 小松菜 もやし い りごま/
12日	13日	14日	15日	16日
建国記念の日	◆ゆであげスパゲティ カレーソース バジルポテト ブルーベリーゼリー	焼豚チャーハン ◆白花豆コロッケ 中華サラダ	ごはん すき焼き ◎★さつまいも天ぷら ミニトマト	★◆黒コッペパン ◆ポテトグラタン あさりのスパゲティサラダ はまさき(柑橘類)
	スパゲティ/ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく パセリ 小麦粉 バター チーズ/ じゃがいも 油 バジル/ブ ルーベリー果物 寒天など/	胚芽米 大麦 豚肉 油 長ね ぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ グ リンピース ごま油/白豆 じゃがいも バター パン粉 片栗粉 大豆 油/ハム 春雨 きゅうり もやし 人参 ごま 油 いりごま/	ごはん/豚肉 焼き豆腐 白 滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ 車ふ 春菊 し いたけ 油/さつまいも 小 麦粉 卵 油/ミニトマト/	黒コッペパン/ベーコン 玉 ねぎ じゃがいも 人参 小 麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ パセリ/ あさり しょうが スパゲ ティ きゅうり 人参 ごま 油 いりごま/はまさき/
19日	20日	21日	22日	23日
ごはん 五目煮 コーンフライ のりの佃煮	きつねうどん ◆チーズポテト 清見オレンジ	とりめし ★◎高野豆腐のフライ なばなのおひたし	ごはん 味噌きのこ汁 鶏肉の竜田揚げ *りんご	天皇誕生日
ごはん/豚肉 しょうが 大 根 人参 厚揚げ 高野豆腐 こんにゃく さつま揚げ し いたけ さやいんげん 油/ とうもろこし パン粉 生乳 小麦粉 油/のり ひじき 水あめ/	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと しいたけ 長ねぎ た もぎたけ ほうれん草/じゃ がいも バター チーズ 牛 乳 スキムミルク/清見オレ ンジ/	胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが/高野豆腐 小麦粉 卵 すりごま パン粉 いり ごま 油/なばな もやし 糸削り/	ごはん/しめじ えのき な めこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油揚げ 油/鶏肉 しょうが 小麦粉 片栗粉 油/りんご/	
26日	27日	28日	29日	1日
ピリカラチキン丼 ★◎にらたまスープ デコポン	味噌ラーメン ★◆◎アメリカンドッグ *りんご	鮭ちらし すまし汁 チキンナゲット	ごはん マーボー豆腐 ◇えびシュウマイ おひたし	★◆ロールパン ◆キャロットポタージュ ◆◎白身魚のハーブ焼き コールスローサラダ
精白米 鶏肉 しょうが 小 麦粉 片栗粉 油 厚揚げ 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン にんにく/卵 豆 腐 なら 片栗粉/デコポン/	ソフトラーメン 豚肉 しょ うが にんにく いりごま すりごま ごま油 もやし 玉ねぎ メンマ 人参 油 ほうれん草 長ねぎ くさわ かめ/ポークウインナー 小 麦粉 卵 牛乳 油/りんご/	胚芽米 大麦 鮭 しいたけ かんぴょう 人参 ほうれん 草 いりごま/豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/鶏肉 植 物性たん白 パン粉 片栗粉 おから 小麦粉 米粉 油/	ごはん/豆腐 豚肉 しょう が にんにく 油 人参 長 ねぎ しいたけ ごま油 片 栗粉/玉ねぎ いとよりだい えび パン粉 小麦粉 片栗 粉 植物性たんばく 油/小 松菜 もやし かつおぶし/	ロールパン/ベーコン 玉ね ぎ 人参 じゃがいも パセ リ 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/たら にんにく パン 粉 粉チーズ パセリ バジ ル オリーブオイル/キャベ ツ 人参 コーン 油/

〇給食で使用している食品について〇

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。

〇お知らせ〇

柏中学校と中島中学校の3年生のみなさんにアンケートに協力してもらい、上位になった献立をできるだけ2～3月の給食に取り入れました。ご協力ありがとうございました!!その他にも、アンケートの中からいくつかの献立を取り入れる予定です。残り少ない給食を、味わって食べてほしいと思います。なお、アンケート結果については3月の給食日よりで紹介したいと思います。