

9月1日は防災の日です

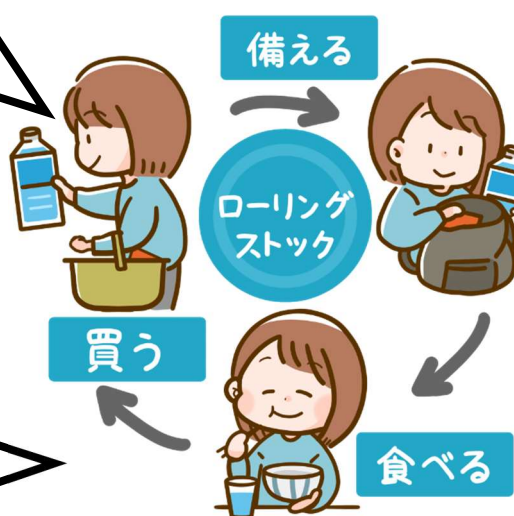
毎年9月1日は「防災の日」です。防災の日は、1923年に発生した関東大震災の発生日にちなみ制定されたものです。近年の北海道においては、2018年9月6日に発生した北海道胆振東部地震がありました。防災の日をきっかけに、「もしもの時の食事の備え」について確認してみませんか。

～おうち防災の基本は「ローリングストック」～

例えばこんな食材

- ・アルファ化米
- ・バランス栄養食
- ・フリーズドライソース
- ・乾パン
- ・水（1日1人3Lが目安です）
- ・缶詰
- ・調味料
- ・ふりかけ
- ・野菜果物ジュース
- ・おやつ
- ・レトルト食品
- など

自分の好みに合う食材か
災害時でも使いやすい食材か
等確認しながら食べましょう！



災害時でも使いやすい食材

- ・常温でも保存が可能なもの
→災害下では冷蔵庫が使えなくなる可能性があるため。
- ・調理の手間がかからないもの
→調理の手間がかかると水も使います。水は災害下において貴重なものとなります。

ローリングストックの目安は…

3日×3食×人数

（余裕があれば10日分あるとよりよいです!）

他にも備蓄しておくといよいもののリスト

- ・ガスコンロ、ガスボンベ…加熱調理で使用できます。ガスボンベは製造月日から7年経つと使えません。廃棄時はガスボンベを振って音が出ないことを確認してから廃棄してください。
- ・ウェットティッシュ、除菌スプレー…災害下では衛生環境が悪化しやすいことから予防対策として効果的です。また使い捨て手袋があるとより良いです。
- ・耐熱ポリ袋…ボウルの代わりとして使用できます。
- ・使い捨て容器、調理はさみ…洗い物を減らすことができます。
- ・ラップ…皿に敷いて使うことで、洗い物を減らすことができます。

参考文献

草野かおる、おうち避難のためのマンガ防災図鑑、飛鳥新社、2021

9月のよていこんだて

月	火	水	木	金
1 角食 味噌ワントンスープ たこ焼き風天ぷら いちごジャム	2 和風そぼろごはん みそ汁 きゅうりのからし漬け	3 ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト 洋なし缶	4 ほうれん草ピラフ 白花豆コロツケ 冷凍みかん	5 ごはん けんちん汁しょうゆ味 かわいいから揚げ (バーベキューソース) 磯和え
角食/ワントン皮・豚肉・しょうが・にんにく・みそ二種・豆板醤・ごま油・メンマ・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・サラダ油/豆腐入りかまぼこ・小麦粉・ベーキングパウダー・全卵・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・糸かつお・青のり/いちごジャム	精白米・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・しょうが・ごぼう・人参・赤味噌・しょうゆ・清酒・本みりん・きび砂糖・油揚げ・ひじき・サラダ油/じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・みそ二種/きゅうり・きび砂糖・食塩・からし・白ごま	ソフトラーメン・ハム・きゅうり・ホールコーン・ごま油・ラー油・白すりごま・しょうゆ・きび砂糖・赤味噌・清酒・玉ねぎ・しょうが・にんにく・豆板醤・ウスターソース・酢/さつまいも・グラニュー糖・シナモン/洋なし缶	胚芽米・大麦・バター・食塩・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・サラダ油・ほうれん草・醤油/白花豆・じゃがいも・バター・パン粉/冷凍みかん	精白米/鶏肉・清酒・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・しょうゆ・食塩/かわいい・片栗粉・玉ねぎ・しょうが・にんにく・しょうゆ・ウスターソース・きび砂糖・本みりん・片栗粉/小松菜・もやし・もみのり・しょうゆ
8 ロールパン ポークシチュー コールスローサラダ	9 ごはん カレー肉じゃが 揚げえびしゅうまい おかかふりかけ	10 冷麦 とり天 黄桃缶	11 西区産小松菜 小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ 中華サラダ	12 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 パイン缶
ロールパン/豚肉・しょうが・にんにく・セロリ・食塩・じゃがいも・人参・玉ねぎ・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・ハヤシル・ウマトマトピューレ・ケチャップ・マト缶・しょうゆ・ウスターソース・きび砂糖/キャベツ・人参・ホールコーン・酢・サラダ油・上白糖・からし	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・干しいたけ・たまご・しょうが・サラダ油・しょうゆ・黒砂糖・きび砂糖・清酒・本みりん・カレー粉/えび・イトヨリダイオ・小麦粉/しらす・清酒・しょうゆ・食塩・糸かつお・きび砂糖・切りのり・青のり・白ごま	冷麦・油揚げ・干しいたけ・しょうゆ・きび砂糖・清酒・本みりん・だし汁・ほうれん草・長ねぎ・しょうゆ・酢・鶏肉・清酒・しょうゆ・しょうが・にんにく・小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー/黄桃缶	胚芽米・大麦・ごま油・清酒・豚肉・人参・玉ねぎ・にんにく・サラダ油・しょうゆ・小松菜・カタクチワシ・しょうが/豚肉・牛肉・パン粉・小麦粉/ハム・春雨・きゅうり・もやし・人参・しょうゆ・酢・きび砂糖・ごま油・からし・白ごま	精白米・豚肉・メンマ・人参・サラダ油・もやし・ほうれん草・厚揚げ・片栗粉・しょうゆ・本みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・しょうが・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油/あさり・ごぼう・小松菜・長ねぎ・みそ二種/パイン缶
15 敬老の日 	16 タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー	17 しょうゆラーメン チーズポテト焼き	18 ごぼうピラフ イカバーグ (照り焼きソース) フルーツサワー	19 ごはん 豆腐のトロトロ煮 さばスパイス揚げ ナムル
精白米・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ホールコーン・レタス・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・中濃ソース・トマト缶・ケチャップ・しょうゆ・オールスパイス・チリパウダー/塩わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・しょうゆ・清酒・白ごま・ごま油/パインゼリー	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・しょうゆ・清酒・本みりん・サラダ油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・くさわかめ・本みりん/じゃがいも・きび砂糖・バター・牛乳・シュレッドチーズ・ミックスチーズ	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・ホールコーン・パセリ・サラダ油・しょうゆ/いか・たらすり身・玉ねぎ・片栗粉・卵白・塩・しょうゆ・きび砂糖・本みりん/ミカン缶・パイン缶・なし缶・黄桃缶・なつめかん缶・ヨーグルト・上白糖	精白米/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・清酒・食塩・片栗粉/さば・しょうが・にんにく・清酒・しょうゆ・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー/ハム・ほうれん草・もやし・人参・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・豆板醤・白ごま	精白米/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・清酒・食塩・片栗粉/さば・しょうが・にんにく・清酒・しょうゆ・片栗粉・小麦粉・カレー粉・チリパウダー/ハム・ほうれん草・もやし・人参・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・豆板醤・白ごま
22 セルフドック (背割コッパ・ウインナー) あさりのチャウダー 温州みかんゼリー	23 秋分の日 	24 パスタミートソース スパイシーポテト アイスcream	25 鮭ごはん 豚汁 星のコロツケ	26 西区産小松菜 カレーライス 小松菜とコーンのサラダ
背割コッパ・チキンウインナー・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・からし/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ/温州みかんエキス	ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・マッシュルーム・人参・セロリ・にんにく・しょうが・サラダ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・マト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・オールスパイス・ナツメグ/フレンチポテト・パセリ・食塩・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ/アイスクリーム	胚芽米・大麦・鮭・しょうゆ・清酒・たきこみわかめ・白ごま・豚肉・清酒・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・サラダ油・みそ二種・唐辛子/じゃがいも・パン粉・小麦粉・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・砂糖	精白米・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・ケチャップ・しょうゆ・シナモン・オールスパイス/小松菜・ハム・ホールコーン・白ごま・サラダ油・きび砂糖・酢・しょうゆ	精白米・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・ケチャップ・しょうゆ・シナモン・オールスパイス/小松菜・ハム・ホールコーン・白ごま・サラダ油・きび砂糖・酢・しょうゆ
29 チーズハンバーガー (横割りパンズ・ハンバーグ・Feスライスチーズ・ケチャップソース) かぼちゃシチュー スイートグレープゼリー	30 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻	9月は食生活改善普及運動月間でもあります！ 一日3食、決まった時間にバランスの良い食事を心がけましょう！ 		
横割りパンズ・豚肉・鶏肉・玉ねぎ・片栗粉・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・からし・Feスライスチーズ/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・シュレッドチーズ・スキムミルク/スイートグレープゼリー	精白米/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・人参・長ねぎ・干しいたけ・赤味噌・しょうゆ・きび砂糖・オイスターソース・ごま油・豆板醤・唐辛子・片栗粉/ひじき・春雨・人参・たけのこ・片栗粉・豚肉			

*牛乳は毎日つきます。

*献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「/」は献立ごとの区切りです。

*献立や青果物等の食材は、天候や市場の入荷状況により変更になる場合があります。

*あさり、しらす干し、わかめ等の海産物には、小さなえび・かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している可能性があります。

*カラフトししゃも(子持ち)の内臓には、ししゃもがえさとして食べた小さなえび、かに等の甲殻類や貝殻、小石などが混入している可能性があります。