

給食だより

令和8年(2026年)

9月4日

太平小学校

百合が原小学校

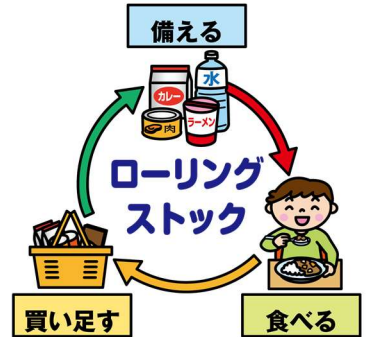


食の備え

を見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。大きな地震や台風で買い物に行けないことを想定し、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

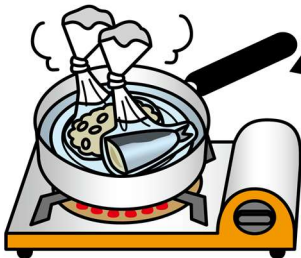
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べている食料品(レトルト食品や缶詰、乾物など)を多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。給食でも非常食を食べる経験を積むことを目的に、9月7日(月)に「防災給食」として、救給カレーを提供します。



水は必需品!

1人1日3L
が目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる **湯せん調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

9月は食生活改善普及運動 月間です。

厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。ぜひ御家庭での食事について、以下の4つのポイントを見直し、食生活を改善する機会にいただければと思います。



① 主食・主菜・副菜
を組み合わせよう



③ 毎日、果物
を食べよう



② 野菜を毎日
1皿プラスしよう



④ まずは1日
マイナス2g、
おいしく減塩しよう



9月よていこんだて



月	火	水	木	金
7 防災給食 きゅうきゅう 救 給カレー ぶたじる 豚汁 い ひじき入りぎょうざ うんしゅう 温州みかんゼリー	8 コッペパン チリコンカン コーンフライ なし 梨 百合が原小4年生校外学習	9 ごはん じる けんちん汁 (みそ味) さんまのかばやき あ からし和え 太平小 遠足	10 ひやむぎ 冷麦 てん かぼちゃの天ぷら れいとう 冷凍みかん	11 こもく 五目ごはん みそじる 味噌汁 こうみ あ さばの香味揚げ 太平小はまなす学級校外学習
コーン ジャがいも 人参 玉ねぎ ぶなしめじ アルファ化米 トマトジュース/豚肉 豆腐 ジャがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 サラダ油 味噌/キャベツ 豚肉 ひじき なたね油/温州みかん果汁 砂糖	コッペパン/豚肉 いんげん豆 玉ねぎ ジャがいも 人参 パセリ サラダ油 トマトピューレ 鶏がらスープ/とうもろこし パン粉 生乳 小麦粉 なたね油/梨	白飯/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ サラダ油 みそ/さんま 片栗粉 小麦粉 なたね油 生姜 ごま/ちくわ 小松菜 もやし	ソフト冷麦 油揚げ きゅうり 椎茸 つと 長ねぎ/かぼちゃ 小麦粉 卵 なたね油/冷凍みかん	胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう たけのこ ひじき 椎茸 グリンピース サラダ油/豆腐 なめこ 長ねぎ 味噌/さば 生姜 にんにく 片栗粉 小麦粉 なたね油
14 わふう 和風そぼろごはん みそじる 味噌汁 あ 揚げえびしゅうまい 百合が原小 振替休業日	15 かくしよく 角食 いちごジャム い レタス入りミネストローネ しろみざかな 白身魚のハーフフライ	16 やさしい 野菜カレー こまつな 小松菜とコーンのサラダ	17 しょうゆラーメン フレンチポテト プルーン	18 コーンピラフ ほっけのごまフライ こまつな 小松菜サラダ
白飯 鶏肉 豆腐 切干大根 椎茸 ひじき ごま 生姜 サラダ油 ごぼう 人参/大根 油揚げ 味噌/玉ねぎ イトヨリ鯛 すり身 えび 豚脂 魚介エキス 小麦粉 なたね油	角食/水あめ いちご/レタス ベーコン ジャがいも 玉ねぎ 人参 マカロニ トマト缶詰 セロリ 鶏がらスープ 鳥がら/真だら にんにく パセリ バジル 小麦粉 卵 パン粉 粉チーズ なたね油	白飯 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ人参 なす さやいんげん ぶなしめじ セロリ りんご 生姜 にんにく サラダ油 小麦粉 トマト缶詰 鶏 がらスープ/小松菜 コーン ごま サラダ油	ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく つと もやし 玉ねぎ 長ねぎ 人参 ほうれん 草 茎わかめ 豚骨 鳥がら サラダ油/ジャがいも なたね油/ プルーン	胚芽精米 大麦 バター ベー コン 玉ねぎ 人参 ホールコ ーン マッシュルーム パセリ サラダ油/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 ごま なたね油/小松 菜 ハム ひじき 春雨 ごま油
21 〈敬老の日〉 	22 〈国民の休日〉 	23 〈秋分の日〉 	24 十五夜献立 にく 肉うどん ごまだんご プルーン	25 エスカロップ ブロッコリーと コーンのサラダ
28 ごはん マーボー豆腐 どうふ ししゃものから揚げ あ ナムル	29 くろ 黒コッペパン あさりのチャウダー だいこんサラダ かん パイン缶	30 スープカレー フルーツミックス	10/1 パスタミートソース あつあ 厚揚げサラダ 太平小 開校記念日	10/2 やきぶたチャーハン はるまき ひじき春巻 おうとうかん 黄桃缶
白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんにく サラダ油 人参 長ねぎ 椎茸 ごま油 豆板醤 片栗粉/子 持ちカラフトししゃも 小麦粉 片栗粉 なたね油/もやし 人参 小松菜 ごま ごま油	黒コッペパン/あさり ベーコン ジャがいも 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 チーズ 鶏がらスープ/大根 ま ぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま ごま油/パイン缶詰	白飯 鶏肉 にんにく ジャがいも オリーブ油 かぼちゃ さやいん げん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく サラダ油 トマト缶詰 鳥がら/缶詰(みかん パイン りんご 黄桃 洋梨)	ソフトパスタ 豚肉 玉ねぎ 人 参 大豆水煮 マッシュルーム セロリ にんにく サラダ油 パ セリ 小麦粉 トマト缶詰 鶏が らスープ/厚揚げ 生姜 片栗粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま ごま油	胚芽精米 大麦 サラダ油 豚 肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人 参 玉ねぎ コーン 椎茸 グリ ンピース サラダ油 ごま油/ たけのこ 人参 豚肉 ひじき 小麦粉 なたね油/黄桃缶詰

- ★牛乳は毎日200mL 付きます。 ★海産物には、小さなえび・かに・貝類などが含まれる可能性があります。
- ★食物アレルギー等で詳しい食材一覧を希望の場合はお知らせください。
- ★果物・野菜は価格・品質により変更する場合がありますので御了承ください。