



9月1日は…「防災の日」



いつ起こるかわからない自然災害。みなさん、備えはバッチリでしょうか？
「胆振東部地震」の際に経験された方も多いかと思いますが、災害発生後は
電気・水道等のライフラインや物流が機能しなくなることがあります。
もしもの事態に備えて、防災セットの用意・見直しをしてみませんか？

さいていみっかぶん

最低3日分、

しゅうかんぶん

あんしん

できれば1週間分が安心！



水

1人あたり、1日3リットルのお水が必用と
いわれています。お水のほかに、好きな飲み物を
用意すると、リフレッシュ効果が期待できます。



カセットコンロ・ガスボンベ

1人あたり、1週間で6本程のガスボンベが
必要です。調理やお湯の用意に使います。



食べもの

水や熱源がなくても食べられるものも必要です。

★主食… 精米、アルファ化米、カップめん、乾めん、
レトルトごはん、シリアル、乾パン など

★主菜… 肉・魚・豆などの缶詰、フリーズドライ食品
加熱のいらないレトルト食品 など

★副菜… 日持ちのしやすい根菜類、缶詰、ジュース、
インスタントスープ など

その他

ラップや紙皿、ウェットティッシュも便利です。
お皿にラップをかけて使うと、洗わずにすみ節水に！



「いつものあじ」で安心！

ローリングストック法



非常食にもなる食品を多めに買い置きし、
使った分を買い足していく方法です。
定期的に使い、買い足すことで、常に家庭に
新しい非常食がある状態を保てるほか、
非常時でも「いつものあじ」を食べることが
でき、安心感を得られます。

9月25日（金）は十五夜です

秋は作物の収穫期。十五夜は、豊作への祈りや感謝をこめて行われていた行事です。
給食では、満月の形に見立てた月見だんごとして、ごまだんごを提供します。



9がつの こんだて



- *牛乳は毎回 200mL つきます
- *食材の入荷状況により献立を変更することがあります
- *使用している海産物には、小さなエビ・カニ貝などが混入している可能性があります
- *太字斜体で示した食品は加工品です

月	火	水	木	金
7日 ★西区産小松菜 *ごはん *こまつなスープ *ひじきはるまき *マーボーなす 	8日 大浜みやこかぼちゃ *ひやむぎ *おおはまみやこのてんぷら *パインかん 	9日 *ごもくごはん *みそしる *さばのこうみあげ	10日 ★西区産小松菜 *ビビンパブ *だいずフレークのすましじる *アイスクリーム 	11日 *かくしょく *レタスいりミネストローネ *しろみざかなのハーブフライ *いちごジャム
【ごはん】精白米 【小松菜スープ】ベーコン・小松菜・緑豆春雨・コーン・しょうゆ・食塩・黒こしょう・清酒・鶏がらスープ・だし汁 【ひじき春巻き】ひじき春巻き・揚げ油 【マーボーなす】なす・揚げ油・豚ひき肉・人参・長ねぎ・干ししいたけ・しょうが・にんにく・サラダ油・赤みそ・きび砂糖・清酒・みりん風調味料・しょうゆ・トウバンジャン・片栗粉	【冷麦】ソフト冷麦・油揚げ・干ししいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ・しょうゆ・きび砂糖・清酒・本みりん・酢・だし汁 【かぼちゃの天ぷら】かぼちゃ・薄力粉・卵・食塩・揚げ油 【パイン缶】	【五目ごはん】胚芽米・大麦・とり肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・だけ・のこ・ひじき・干ししいたけ・グリーンピース・サラダ油・しょうゆ・きび砂糖・清酒・みりん風調味料・だし汁 【みそ汁】豆腐・なめこ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・だし汁 【さばの香味揚げ】さば・しょうが・にんにく・しょうゆ・清酒・片栗粉・薄力粉・揚げ油	【ビビンパブ】精白米・豚肉・焼きどうふ・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・きび砂糖・清酒・みりん風調味料・ごま油・トウバンジャン・にんじん・小松菜・もやし・いりごま・しょうゆ・酢・唐辛子 【だいずフレークのすまし汁】大豆の華フレーク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干ししいたけ・しょうゆ・清酒・食塩・片栗粉・だし汁 【アイスクリーム】	【角食】【レタス入りミネストローネ】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・セロリ・ケチャップ・しょうゆ・食塩・黒こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・スープ 【白身魚のハーブフライ】真だら・にんにく・白ワイン・食塩・黒こしょう・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・粉チーズ・揚げ油 【いちごジャム】
14日 *スープカレー *フルーツミックス	15日 十五夜こんだて *にくうどん *ごまだんご *ミニトマト 	16日 *やきぶたチャーハン *こうやどうふのフライ *おうとうかん 星置東：6年生修学旅行	17日 ★西区産小松菜 *ごはん *とうふのオイスターソースに *ししゃものピリカラあげ *いそあえ 星置東：6年生修学旅行	18日 *くろコッペパン *あさりのチャウダー *だいこんサラダ *バナナ 星置東：6年生休業日
【スープカレー】精白米・鶏肉・白ワイン・にんにく・食塩・黒こしょう・オリーブ油・じゃがいも・揚げ油・かぼちゃ・さやいんげん・ふなしめじ・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・サラダ油・カレー粉・トマト缶・しょうゆ・赤ワイン・チリパウダー・スープ 【フルーツミックス】みかん缶・パイナップル缶・りんご缶・黄桃缶・洋なし缶・上白糖	【肉うどん】ソフトめん・豚肉・しょうゆ・きび砂糖・清酒・油揚げ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・干ししいたけ・たまごだけ・本みりん・酢・一味唐辛子・だし汁 【ごまだんご】白玉もち・黒すりごま・きび砂糖・食塩 【ミニトマト】	【焼豚チャーハン】胚芽米・大麦・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干ししいたけ・グリーンピース・サラダ油・みりん風調味料・清酒・ごま油・しょうゆ・食塩・黒こしょう 【高野豆腐のフライ】凍り豆腐・しょうゆ・きび砂糖・清酒・みりん風味市・カレー粉・食塩市・小麦粉・すりごま・卵・パン粉・いりごま・揚げ油 【黄桃缶】	【ごはん】精白米 【とうふのオイスターソース煮】豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・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・オイスターソース・食塩・黒こしょう・清酒・みりん風調味料・片栗粉 【ししゃものピリカラあげ】カラフトししゃも・薄力粉・片栗粉・揚げ油・しょうゆ・きび砂糖・トウバンジャン 【磯和え】小松菜・もやし・きりり・しょうゆ	【黒コッペパン】 【あさりのチャウダー】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・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・食塩・白こしょう・鶏がらスープ 【大根サラダ】大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・いりごま・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・酢 【バナナ】
21日 けいろうのひ 	22日 こくみんのきゅうじつ 	23日 しゅうぶんのひ 	24日 ★西区産小松菜 *コーンピラフ *ほっけのごまフライ *こまつなサラダ 	25日 *せわりコッペ *チリコンカン *コーンフライ *なし
28日 *わふうそぼろごはん *みそしる *あげえびシュウマイ 手稲北：5年生校外学習 手稲北：スマイル校外学習	29日 *パスタシーフード トマトソース *ビーンズサラダ	30日 ★西区産小松菜 *わかめごはん *みそしる *チキンカツ 	10月1日 *ごはん *けんちんじる *さんまのかばやき *からしあえ	2日 *セルフドック *かぼちゃのポタージュ *パインかん
【和風そぼろごはん】精白米・鶏ひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干ししいたけ・ひじき・白ごま・しょうが・サラダ油・ごぼう・人参・赤みそ・しょうゆ・清酒・きび砂糖・みりん風調味料・唐辛子 【みそ汁】大根・油揚げ・白みそ・赤みそ・だし汁 【揚げえびシュウマイ】えびシュウマイ・揚げ油	【パスタシーフード】ソフトパスタ・ベーコン・えび・ゆかり・あさり・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・薄力粉・カレー粉・クチャップ・トマトピューレ・トマト缶・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・食塩・黒こしょう・オレガノ・赤ワイン・とりからスープ 【ビーンズサラダ】金時豆・手ごね豆・枝豆・ハム・コーン・キャベツ・しょうゆ・酢・きび砂糖・ごま油・からし	【わかめごはん】胚芽米・大麦・清酒・たきこみわかめ・いりごま 【みそ汁】厚揚げ・小松菜・白みそ・赤みそ・だし汁 【チキンカツ】とり肉・食塩・黒こしょう・薄力粉・卵・パン粉・揚げ油	【ごはん】精白米 【けんちん汁】とり肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・赤みそ・白みそ・清酒・だし汁 【さんまのかば焼き】さんま・片栗粉・薄力粉・揚げ油・しょうゆ・きび砂糖・清酒・みりん風調味料・しょうが・いりごま 【からし和え】ちくわ・ほうれん草・もやし・しょうゆ・きび砂糖・からし	【セルフドック】背割りコッペパン・チキンウィナー・ケチャップソース（ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・からし粉・赤ワイン） 【かぼちゃのポタージュ】かぼちゃ・玉ねぎ・セロリ・パセリ・薄力粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・食塩・白こしょう・鶏がらスープ 【パイン缶】

手稲山口のおじ!

大浜みやこ
かぼちゃ



ていねやまぐち ちく そだ
手稲山口地区で育てられている おいしいかぼちゃで
ホクホクの食感と、しっかりとした甘さがみりよくです。
「8/31(月)野菜カレー」「9/7(火)大浜みやこの天ぷら」で
使用します。お楽しみに♪