

令和7年度9月 給食だより

いただきます～す！

浜中町学校給食センター

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。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

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もの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。



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。

- 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。
- 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5日（金）非常食「救給カレー」を提供します。

「救給カレー」とは？

救給カレーは、東日本大震災での教訓をもとに、全国の栄養教諭・学校栄養職員によって考えられた非常食です。

電気・ガス・水道が止まってしまった状況でもそのままおいしく、また、食物アレルギーがある人も食べられるように作られています。

給食を提供できない非常事態が起こったときに、食べることがあるかもしれません。この機会に、食べ方や味を体験しておきましょう。

今回は、給食センターで温めてからお届けします。





9月のこんだててよい表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 こぎつねごはん みそ汁 (とうふ・なめこ) だし巻きたまご 小松菜と春雨のサラダ	2 タカナシ牛乳 バターロール (いちごジャム) 白菜と ミートボールのスープ グラタン風煮	3 ごはん みそ汁(大根・舞茸) あじフライ 新メニュー ごまドレサラダ	4 野菜たっぷり しょうゆラーメン フルーツポンチ	5 食方については別紙でお知らせします。 救給カレー ポトフ風スープ 蒸しパン(チーズ) 蒸しパンは久しぶりの登場です。アルミカップから蒸しパンをはがしてから食べることをおすすめします。
8 ごはん けんちん汁 黒はんぺんフライ 昆布のピリ辛炒め はまなか昆布	9 ホットドック かぼちゃのクリーム煮 かぼちゃの収穫は6月から始まります。収穫したばかりのかぼちゃは甘味が少ないですが、数か月熟成させることで甘みが増します。	10 ごはん みそ汁 (えのき・高野豆腐) さんまのかば焼き風 五目きんぴら 鶴多布のさんま	11 あぶたまうどん みらたしだんこ	12 ごはん みそ汁 (小松菜・厚揚げ) 豚肉の細切り炒め きりぼしだいこんに切干大根の煮つけ
15 敬老の日 	16 きなこ揚げパン ブラウンシチュー キャベツとコーンのソテー	17 鶴多布の鮭とはまなか昆布 ごはん はまなか昆布 中鍋 鶏肉と野菜のさっぱり煮	18 スパゲティ・チキンクリームソース フルーツと白玉のピーチゼリーあえ	19 ソースカツ丼 (カツ小2個 中高3個) みそ汁(もやし・揚げ) たたききゅうり
22 ごはん みそ汁 (芋・玉ねぎ・わかめ) ハンバーグ きのこソースがけ 今日のハンバーグのソースには4種類のきのこが入っています。全てわかりますか？	23 秋分の日 	24 ごはん みそ汁 (大根・人参・揚げ) さばのごまだれ焼き 二色かつおあえ	25 はまなか昆布 昆布たっぷり みそラーメン 新メニュー 青のりポテトビーンズ 青のりポテトビーンズはカリカリに揚げた大豆とじゃが芋に青のりと塩をまぶしました。カリカリの大豆は箸が止まらなくなるの間違いなしです。	26 ハヤシライス 国産ぶどうゼリー
29 ごはん キムチ鍋風 揚げギョーザ (小2個 中高3個)	30 黒糖ロール きのこのスープ ツナマカロニサラダ 洋梨のシロップ漬	今月の栄養価		
		小学校		中学校・高校
		エネルギー		エネルギー
		615kcal (650kcal)		760kcal (830kcal)
		たんぱく質		たんぱく質
		25.8g (21.1~32.5g)		31.1g (27.9~41.5g)

きのこレンジャー参上



きのこにはどんな種類があるか、調べてみましょう。