

# 9月の給食だより



平成 29 年 8 月  
高岡市立博労小学校

いよいよ2学期が始まります。早寝早起き朝ごはん、生活のリズムを整えて、元気に過ごしましょう。



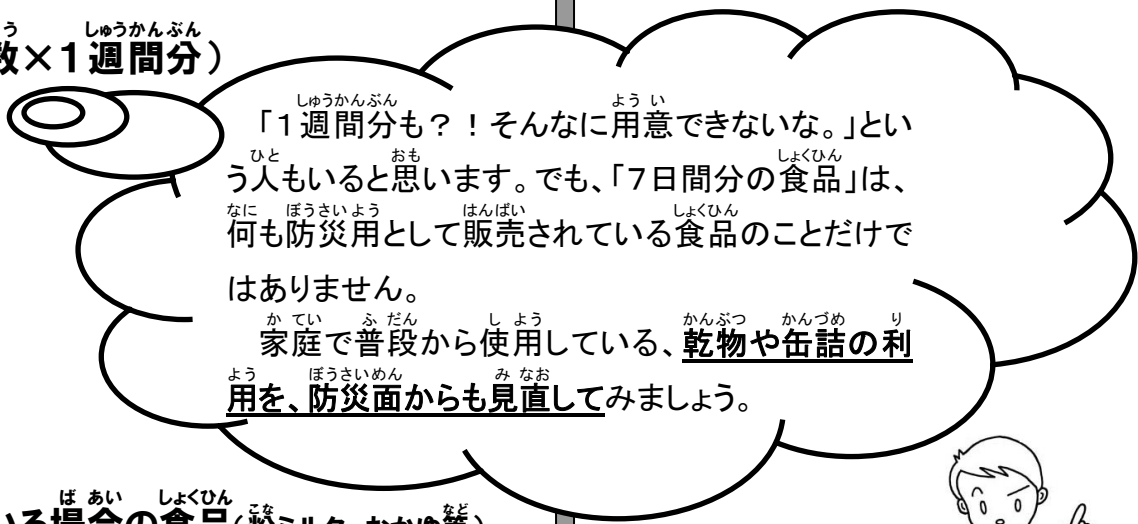
## 非常食のチェックをしよう！

7月号の給食だよりでもお知らせしましたが、8月31日の献立は、9月1日の「防災の日」に合わせて実施する「防災献立」です。ねらいは「災害時の食事について考えるきっかけにすること」と「非常食に食べなれておくこと」です。

お家でも、家族で非常食のチェックをしてみましょう。期限が迫っているものから食べてみましょう。災害時、心身ともに疲労した状態で、食べられないものは、なかなかのどを通りません。非常食を食べなれておきましょう。

### 非常食チェックリスト (人数×1週間分)

- 飲料水(一人1日2~3ℓ)
- 主食類(ごはん、パン、めん等)
- 主菜類(肉、魚、大豆类等)
- 副菜類(野菜等)
- 食事の配慮を必要とする人がいる場合の食品(粉ミルク、おかゆ等)
- 調理器具、熱源、食器、衛生用品(ビニール袋、ラップ、ウェットティッシュ等)



「1週間分も?!そんなに用意できないな。」という人もいます。でも、「7日間分の食品」は、何も防災用として販売されている食品のことだけではありません。家庭で普段から使用している、乾物や缶詰の利便性を、防災面から見直してみましょう。



### ローリングストック法で管理しよう!

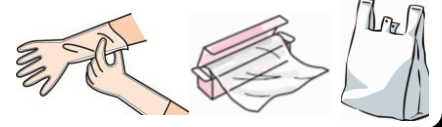
定期的(1か月に1, 2度)に食べて、食べた分を買いたす準備方法。食べながら備えるので、賞味期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



### 非常時の食事の注意点

非常時は、体調を崩しやすいので、いつも以上に、衛生に気を付けなければなりません。加熱せずに食べるもの(おにぎり等)は、素手で触らないようにしましょう。

非常食と一緒に、使い捨ての手袋等があると便利です。



## 乾物を食べよう!

乾物は、生の食材を天日や風に当てて干したものです。常温で長期間保存することができ、好きな時に、好きな量をもどして使うことができます。ミネラルやビタミンが豊富で、非常時の栄養補給にも役立ちます。普段の食卓でも、活用しましょう。



### 【高野豆腐・干し椎茸】

たっぷりの水でゆっくり戻し、砂糖や醤油で味をつけた甘くどいだしで煮る。料理が余ったら、細かく刻んで炊き込みご飯の具にしたり、酢飯に和えてちらしずしにして、「のり」や「ごま」を振るとよい。

### 【ひじき・切干大根】

さっと洗ってから20分程度水につけて戻す。和風に煮るほか、洋風にサラダやパスタの具材にしてもおいしい。

お家でも作って食べよう! 今月の給食レシピ

### 「バンサンス (9/7の献立より)」

＜乾物や缶詰を使った料理＞

#### 【材料 (4人分)】

- 胡瓜 1本、人参 1/4本、塩ひとつまみ
- 春雨 40g、コーン缶 40g
- 酢 小さじ2、砂糖 大さじ1、醤油 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2、塩ひとつまみ



#### 【作り方】

- ① 胡瓜と人参を千切りにして、塩ひとつまみを和えて冷やしておく。
- ② 春雨を戻す。春雨はたっぷりのお湯に入れて、菜箸で混ぜながら2分ほどかき混ぜる。ザルにあげて冷まし、食べやすい長さに切る。
- ③ 調味料を混ぜて①と②、コーンを和える。

# 9月 よていこんだてひょう



高岡市立博労小学校

毎月19日は食育の日 今月の食育の日には、家族で“我が家の防災、防災食”について、話し合ってみましょう。

日	行事 主食	副食	赤色の食品 (血や肉、骨になる)	黄色の食品 (熱や力のもとになる)	緑の食品 (体の調子を整える)	エネルギー カルシウム 鉄分
1日 (金)	しよくパン▲ (いちごジャム)	オムレツ● ひじきサラダ■ マカロニのトマトスープ	牛乳 たまご● ベーコン ひじき しろてぼう	パン ジャム さとう オリーブ油 ごま■ じゃがいも マカロニ	にんじん ブロッコリー トマト きゅうり たまねぎ セロリー いんげん	623kcal 341mg 2.0mg
4日 (月)	高岡コロケ献立 コッペパン▲	なっばコロケ▲ カラフルあえ■ いんげんまめのチャウダー▲	牛乳 しろてぼう だっしふんにゅう▲ ベーコン ぎゅうにゅう▲ なまクリーム▲	パン バター 油 ごま■ じゃがいも こむぎこ	キャベツ あかピーマン パセリ きゅうり きピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム	690kcal 406mg 1.4mg
5日 (火)	ごはん	さばのオイルやき ちゅうかふうだいのうまに きのこじる ぶどうゼリー	牛乳 さば だいず とうふ ぶたにく	ごはん サラダ油 さとう	しょうが にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ ピーマン えのきたけ しめじ	636kcal 282mg 7.0mg
6日 (水) 6年なし	カレーライス▲ (むぎごはん)	えびフリッター◆● きゅうりともやしのごまあえ■	牛乳 ぶたにく チーズ▲ えび◆	むぎごはん じゃがいも サラダ油 ごま■ 油	たまねぎ にんじん きゅうり しょうが もやし	660kcal 322mg 1.1mg
7日 (木) 4,6年なし	ごはん	はるまき パンサンス マーボー豆腐	牛乳 ぶたにく あかみそ とうふ	ごはん はるさめ でんぶん 油 ごま油 サラダ油 さとう	きゅうり とうもろこし たけのこ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ	662kcal 290mg 6.5mg
8日 (金) 4年なし	コッペパン▲	タンドリーチキン▲ ごぼうサラダ■ フルーツポンチ	牛乳 とりにく かんてん ヨーグルト▲	パン さとう サラダ油 アーモンド■	にんじん きゅうり ごぼう キャベツ オレンジ パナナ パイナップル もも	574kcal 293mg 0.9mg
11日 (月)	2/3コッペパン▲	えびシューマイ◆● やさいサラダ やきそば ピーチシャーベット	牛乳 えび◆ ぶたにく あおのり	パン サラダ油 さとう ちゅうかめん	きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ もやし キャベツ もも	599kcal 302mg 1.1mg
12日 (火)	ごはん	げんげのからあげ ほうれんそうのゆばあえ やさいのうまに■	牛乳 げんげ ゆば あぶらあげ	ごはん ぎんなん■ じゃがいも 油 こんにやく さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん たけのこ ごぼう ふき	609kcal 370mg 2.5mg
13日 (水)	ごはん	ぶたにくのジャンロー さんしょくナムル■ かきたまじる● なし	牛乳 ぶたにく たまご●	ごはん さとう ごま油 ふ ごま■ でんぶん	しょうが たまねぎ もやし にんじん きゅうり なし	578kcal 329mg 1.4mg
14日 (木)	ごはん	ひよこまめのあげがらめ■ キャベツときゅうりのこんぶづけ かぼちゃのみそしる きよほう	牛乳 みそ ひよこまめ あぶらあげ こうや豆腐 こんぶ	ごはん でんぶん 油 くるみ■ さとう	キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ ねぎ きよほう	645kcal 389mg 2.1mg
15日 (金) 郷土食 献立 減量 ごはん	ふくらぎのあまみそかけ ほうれんそうのひたし いなりうどん	牛乳 ふくらぎ みそ あぶらあげ	ごはん うどん でんぶん 油 さとう	しょうが ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし ねぎ	680kcal 347mg 2.2mg	
19日 (火) 高岡食 19并 献立 戸出玉ねぎのスタミナ丼■	しおもみ じゃがいもとわかめのみそしる かじつヨーグルト▲	牛乳 ぶたにく わかめ みそ ヨーグルト▲	ごはん サラダ油 ごま■ でんぶん じゃがいも	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ たけのこ しょうが チンゲンサイ きゅうり キャベツ えのきたけ	572kcal 408mg 1.5mg	
20日 (水)	ごはん	さけのゴマネーズやき■● こまつなときりぼしだいこんのひたし とんじる れいとうパイ	牛乳 さけ ぶたにく みそ	ごはん マヨネーズ● ごま■ さつまいも こんにやく	こまつな きりぼしだいこん キャベツ にんじん だいこん ねぎ パイナップル	637kcal 364mg 2.0mg
21日 (木)	ごはん	ししゃものフリッター かわりづけ はっぼうさい◆●	牛乳 うずらたまご● ししゃも ぶたにく いか◆	ごはん サラダ油 油 でんぶん さとう	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ にんじん たくあん たまねぎ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ ヤングコーン	626kcal 407mg 1.4mg
22日 (金)	コッペパン▲	ちぐさやき●▲ フルーツヨーグルトあえ▲ ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく とりにく ヨーグルト▲ チーズ▲ だいず たまご●	パン サラダ油 さとう ワンタン	たまねぎ にんじん ピーマン もやし はくさい ほししいたけ パイナップル ねぎ りんご もも レズン パナナ	584kcal 329mg 1.2mg
25日 (月) 米粉入りパン▲	ハンバーグ ポイルやさい ポテトスープ くによしりんご	牛乳 ハンバーグ ベーコン	パン じゃがいも	パン じゃがいも	きゅうり ブロッコリー たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ りんご	572kcal 290mg 1.6mg
26日 (火)	ごはん	いわしのかばやき■ みずなのおひたし もずくのおつゆ	牛乳 いわし もずく あぶらあげ みそ	ごはん でんぶん 油 ごま■ さとう	しょうが キャベツ みずな だいこん にんじん えのきたけ	617kcal 402mg 2.4mg
27日 (水)	ごはん	さんまのしおやき ほうれんそうとしいたけのおひたし にくじゃが	牛乳 さんま ぎゅうにく	ごはん こんにやく さとう じゃがいも	キャベツ ほうれんそう にんじん しいたけ たまねぎ いんげん	650kcal 289mg 1.9mg
28日 (木)	ごはん	いかのかりんあげ◆ かいそうサラダ■ みそけんちんじる	牛乳 とりにく だいず いか◆ みそ わかめ とうふ	ごはん こんにやく でんぶん 油 ごま■ サラダ油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	625kcal 326mg 3.9mg
29日 (金) 秋の香りごはん■	わかどりにくのこうみやき こまつなごまあえ■ てまりふのすましじる とうにゅうプリン▲	牛乳 あぶらあげ とりにく とうふ	ごはん こんにやく くり■ ごま■ ふ	ごはん こんにやく くり■ ごま■ ふ	にんじん しょうが しめじ こまつな たまねぎ もやし えのきたけ なめこ ねぎ	630kcal 352mg 3.6mg

☆ 毎日、牛乳(200ml)が付きます。都合により献立を変更する場合があります。

栄養価は中学年量の計算値です。摂取基準は、エネルギー640kcal、カルシウム350mg、鉄分3.0gです。

☆ 今月使用する高岡産の食材は、米、小松菜、ねぎ、巨峰、生しいたけ、にんにく、国吉りんごの7品の予定です。

☆ 食物アレルギーの対応について、次の食品が含まれる場合、献立名の横に次のような印を付けましたので、参考にしてください。

卵 … ●、乳 … ▲、種実類 … ■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝 … ◆