

# 9月給食だよ!

令和5年8月29日

寒河江市立西根小学校 発行

## 「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識をもつことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こったときを想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援物資が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

9月1日  
防災の日



## 家庭で備えておきたいもの



### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



### 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食、主菜、副菜となる食品をそろえておきましょう。

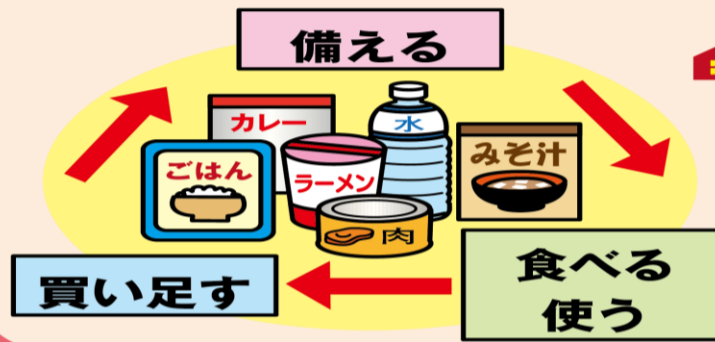


### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり一人6本程度必要です。



### 備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



ねらい	日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ユタハンの動きを知ろう	日(曜)					1日(金)
	予定こんだて					こめこしょくぱん りんごジャム 牛乳 ウインナー ツナサラダ ポトフ
	きいろのなかま					こめこしょくぱん さとう じゃがいも
	あかのなかま					牛乳 ウインナー ツナ ベーコン
箸を正しく持って食べよう	日(曜)					りんご キャベツ にんじん セロリ
	予定こんだて	ごはん 牛乳 こやどうふいりすぶた はるさめスープ	ごはん 牛乳 しおさばやき くまわかめに かぼちゃいりみそしる	就学時健診のため 3校時下校  給食なし	ごはん <u>ねぎなっとう</u> 牛乳 にくさと あおなのみそしる	<u>サラダうどん</u> 牛乳 あじフリッター
	きいろのなかま	ごはん でんぶん あぶら さとう はるさめ	ごはん あぶら		ごはん さといも さとう	うどん あぶら ごまあぶら ごま
	あかのなかま	牛乳 こやどうふ ぶたにく わかめ	牛乳 さば くまわかめ さつまあげ みそ		牛乳 なっとう かつおぶし ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 ツナ のり あじ
みどりのなかま	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ しいたけ もやし	にんじん きぬさや かぼちゃ だいこん ねぎ こんにゃく		ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース あおな キャベツ こんにゃく	キャベツ もやし きゅうり コーン あおじそ ねぎ トマト	



9/25~29の給食のねらい  
「よくかんで食べよう」

7日(木)の“肉さと”とは・・・  
“肉じゃが”は、肉とじゃがいもを甘辛く味付けした煮物です。  
“肉さと”は、肉とじゃがいもではなく、さといもを甘辛く味付けした煮物です。  
11日(月)“だし風”とは・・・  
きゅうり・枝豆・たまねぎ・おくら・にんじん・めかぶをしょうゆとめんつゆで味付けしたメニューです。

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。



19日(火) 予定 もずく丼、きなこもち【南部小作成献立】 **ねらい:鉄分の働きを知ろう**

**もずく丼**がおすすめの理由は、鉄分が多く含まれているもずくと鉄分と一緒にとると鉄分の吸収率をアップしてくれるビタミンCがたくさん含まれている野菜(にんじん、ピーマン、コーン、たまねぎ)と一緒に食べることができ、どんぶりものなので、気軽においしく食べることができるからです。  
**きなこもち**は、大豆そのままだと苦手な人もいますが、きなこになれば、好きな人が多いと思います。もちが好きな人も多いので、一石二鳥だと思ひ選びました。  
 どちらもみんながおいしく食べて鉄分をとることができる人気の献立だと思います。

26日(火) 予定 ごぼう入りひじきご飯・れんこんのきんぴら【高松小作成献立】 **ねらい:よくかんで食べよう**

**ごぼう入りひじきご飯**は、季節の食材をたくさん使ったご飯です。よくかんで食べる食べ物をテーマにして考えました。ごぼうが入っているので、よくかんで食べることができると思います。とてもおいしい料理なのでぜひ味わって食べてください。

**れんこんのきんぴら**は、入っているもの全てがよくかまないといけな食べ物なので、このテーマにぴったりだと思ひました。シャキシャキしていておいしいし、れんこんは秋の食材なので、「季節を感じながら」おいしく食べてほしいと思います。

ねらい	日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	ごはん 牛乳 ささかまのおこのみあげ だしぶう だいこんのみそしる	県産きくごはん 牛乳 ごもくやさいにくだんご 県産キャベツのあさづけ たまねぎのみそしる	ごはん 牛乳 こんさいメンチカツ 県産あけびのみそいため さわにわん	せきはん ごましお 牛乳 ほうだらに おひたし 県産さといものいもに 【おまつり献立】	セルフBBQチキンバーガー (パンズパン とりにくのBBQソース ゆでやさい) 野菜スープ
	きいろのなかま	ごはん こむぎこ あぶら	ごはん さとう じゃがいも パンこ	ごはん あぶら パンこ 糸こんにゃく ごまあぶら さとう ごま	せきはん ごま さといも さとう	パンズパン さとう
	あかのなかま	牛乳 ささかまほこ あおのり かつおぶし めかぶ わかめ みそ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 とりにく ぶたにく みそ ベーコン	牛乳 たら ぎゅうにく とうふ	牛乳 とりにく ベーコン
	みどりのなかま	にんじん しょうが きゅうり えだまめ たまねぎ おくら にんじん だいこん ねぎ	きく しめじ あおな キャベツ しょうが たまねぎ きゅうり	あけび ごぼう にんじん たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ	にんじん もやし あおな ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ コーン
ねらい	日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
鉄分の働きを知ろう	予定こんだて	敬老の日	もずく丼 牛乳 ふのみそしる きなこもち 【南部小作成献立】	ごはん 牛乳 ほっけのしおゆき こまつないりいそべあえ さつまじる	ごはん 牛乳 レバーとポテトの ごまみそあえ ブロッコリー わかめスープ	ミートソーススパゲティ 牛乳 ひじきサラダ
	きいろのなかま		ごはん あぶら さとう でんぶん ふ しらたまこ くろみつ	ごはん さつまいも	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま	スパゲティ オリーブオイル
	あかのなかま		牛乳 もずく ぶたひきにく みそ きなこ	牛乳 ほっけ のり ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ぶたにく ぶたレバー みそ わかめ	牛乳 ひじき
	みどりのなかま		にんじん たまねぎ ピーマン コーン しょうが えのき たまねぎ	こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ こんにゃく	しょうが ブロッコリー もやし えのき ねぎ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり あかピーマン
ねらい	日(曜)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
よくかんで食べよう	予定こんだて	ごはん 牛乳 さんまのオレンジ煮 ちくさあえ とんじる	ごぼういりひじきごはん 牛乳 きのこしのだ れんこんのきんぴら 厚揚げとキャベツのみそ汁 【高松小作成献立】	ごはん 牛乳 からあげ キャベツのごまかけ かきたまじる	県産ぶたにくのまめいり カレーライス 牛乳 カムカムかいそうサラダ	しょくパン ラフランスジャム 牛乳 うさぎがたハンバーグ ごぼうサラダ 県産かぼちゃのポターージュ 【十五夜献立】
	きいろのなかま	ごはん じゃがいも こんにゃく	ごはん さとう あぶら	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま ふ	ごはん あぶら じゃがいも	しょくパン さとう あぶら バター こむぎこ デザート
	あかのなかま	牛乳 さんま あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 とりにく だいす みそ たまご	牛乳 ぶたにく チーズ だいす かいそう ヨーグルト	牛乳 まぐろ ベーコン
	みどりのなかま	あおな もやし にんじん しいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごぼう にんじん えだまめ じめじ れんこん ピーマン キャベツ ねぎ こんにゃく	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん あおな たまねぎ	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ えだまめ だいこん	ラフランス ごぼう きゅうり にんじん ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。