

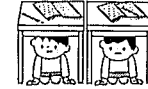
Main table containing school lunch menus for 2018, organized by date from 4th to 19th. Each day lists ingredients and their quantities for various dishes.

2年・3年のみ

Continuation of the school lunch menu table, covering dates from the 20th to the 31st.

9月1日は「防災の日」～災害食について考えよう！～

9月1日は「防災の日」です。この日は、台風、津波、地震などの災害について認識を深め、これに対処する心構えを準備する日です。防災対策のひとつとして、災害時の食事の備えについて考える必要があります。防災直後は水道、ガス、電気などのライフラインが使えないことがあります。そのうえ、道路が使えなくなることも十分に考えられます。災害食のポイント、「自分が食べやすく調理しやすいもの」です。災害時には多くのストレスがかかります。その中で、食に関しては、食べ慣れているものを食べることが重要です。



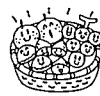
○災害時に備蓄しておきたい食品

○飲料水は3リットル用産
飲料水は、1人1日3リットル必要です。ご飯や汁物、野菜や果物には水分が含まれています。しかし、災害時には食べものが不足するので、食事から水分が摂りにくいため、普段以上に補給することが大切です。また、水は洗顔や歯磨きなどにも欠かせません。

○野菜や果物の加工品の利用
ビタミン、ミネラルや食物繊維が不足します。栄養が偏ることで、疲れやすくなったり、体調を崩しやすくなったり、心身に影響します。常温で保存できる野菜ジュースや果物の缶詰はおすすめです。果物の缶詰は、甘いのでストレスをわらげます。

○缶詰・レトルト・フリーズドライの利用
缶詰、レトルトなど味が付いているものは、そのまま食べることができて、たんぱく質やビタミンを補うことができます。フリーズドライの野菜も災害食として便利です。

○使い切りサイズを選ぶ
サイズの大きいもので、残った場合冷蔵庫が使用できなくて保管できないことがあります。また、ごみの処理にも困るので食べきり、使い切りサイズを選びましょう。



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	牛乳	鶏卵	豚肉	牛肉	魚肉	大豆	豆	芋	こんにゃく	海藻類	きのこ	野菜類	果物	ナッツ類	その他	
4日(水)	牛乳				●															
	ごはん																			
	照り焼きハンバーグ	●					●	●	●											
	イタリアンスパゲッティ	●																		
5日(木)	ごはん																			
	親子丼	●		●																
	フライドポテト						●	●												
	野菜サラダ																			
6日(金)	牛乳				●															
	ごはん																			
	麻婆豆腐	●																		
	揚げ巻	●																		
7日(土)	牛乳				●															
	ごはん																			
	ホキの竜田揚げ・いんげんの炒め物	●					●													
	かぼちの煮物	●																		
8日(日)	牛乳				●															
	ごはん																			
	ポークチャップ	●																		
	ペペロンチーノ	●																		
9日(月)	牛乳				●															
	ごはん																			
	キャベツとツナのサラダ	●																		
	手作りひじきふりかけ	●																		
10日(火)	牛乳				●															
	ごはん																			
	カレーライス	●																		
	きのこのソテー	●																		
11日(水)	牛乳				●															
	ごはん																			
	炒り豆腐	●																		
	ごぼう天の煮物	●																		
12日(木)	牛乳				●															
	ごはん																			
	かに汁	●																		
	にんじんしりしり	●																		
13日(金)	牛乳				●															
	ごはん																			
	ベーコンポテト	●																		
	もやしのカレーソテー	●																		
14日(土)	牛乳				●															
	ごはん																			
	ポークビーンズ	●																		
	ほうれん草のスパゲッティ	●																		
15日(日)	牛乳				●															
	ごはん																			
	八宝菜	●																		
	揚げしゅうまい	●																		
16日(月)	牛乳				●															
	ごはん																			
	揚げしゅうまい	●																		
	中華あえ	●																		

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	牛乳	鶏卵	豚肉	牛肉	魚肉	大豆	豆	芋	こんにゃく	海藻類	きのこ	野菜類	果物	ナッツ類	その他	
17日(火)	牛乳				●															
	ごはん																			
	さばのみそだれかけ・ゆでいんげん	●																		
	里芋のそぼろ煮	●																		
18日(水)	牛乳				●															
	ごはん																			
	セルフリキンライス	●																		
	野菜ソテー	●																		
19日(木)	牛乳				●															
	ごはん																			
	さんまのかば焼き	●																		
	粉ふきいも	●																		
20日(金)	牛乳				●															
	ごはん																			
	高野豆腐の卵とじ・丸天の煮物	●																		
	みだらし団子	●																		
21日(土)	牛乳				●															
	ごはん																			
	豆腐の野菜あんかけ	●																		
	豚肉のしょうが炒め	●																		
22日(日)	牛乳				●															
	ごはん																			
	鶏肉のから揚げ・ゆでキャベツ	●																		
	ラタトゥイユ	●																		
23日(月)	牛乳				●															
	ごはん																			
	ポテトサラダ	●																		
	のりの佃煮	●																		
24日(火)	牛乳				●															
	ごはん																			
	クリームシチュー	●																		
	さばの香味揚げ	●																		
25日(水)	牛乳				●															
	ごはん																			
	スパゲッティサラダ	●																		
	あやかけ	●																		

6群の食べものをそろえてバランスよく食べよう!

食べものは、その働きによって、6つの食品群に分けることができます。食べものにはいろいろな栄養素が含まれており、体の中でそれぞれ違った働きをしています。毎日の食事の栄養バランスをよくするために、下の図を参考にいろいろな食品を食べるようにしましょう。

《赤》
主に体の組織をつくる
 (1群) たんぱく質が多い食品
 < 魚・肉・卵・豆・豆製品 >

《2群》無機質(カルシウム)が多い食品
 < 牛乳・乳製品・小魚・海そう >

《緑》
主に体の調子を整える
 (3群) ビタミンA(カロテン)が多い食品
 < 緑黄色野菜 >

《4群》ビタミンCが多い食品
 < その他の野菜・果物 >

《黄》
主にエネルギーになる
 (5群) 炭水化物が多い食品
 < 米・パン・めん・いも・砂糖 >

《6群》脂質が多い食品
 < 油脂 >

献立は内容を一部変更する場合があります。