



9月調理場だよ！



令和7年度
白鷹町学校給食
共同調理場



食の備えを見直しましょう

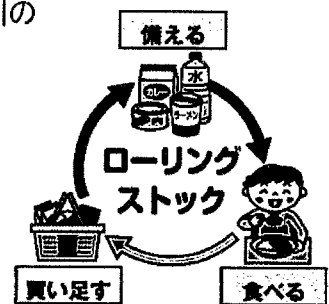


1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。

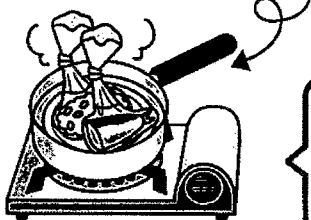
秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。

東北では3.11東日本大震災、山形県では近年記録的な大雨による被河川の氾濫による被害が多くなっています。災害がおきてから慌てて食料や水を買って行って売り切れ…ということのないよう、日ごろから多めにストックしておくとう安心です。

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。



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。

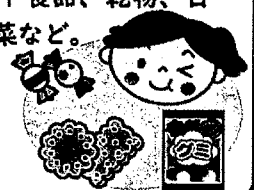


食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

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。

- ① 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。
- ② 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。



8月の“おらほの食材”ありがとうございました

(なす) 小関吉郎さん (ピーマン) 平農園さん (きゅうり) 齋藤勝久さん
(じゃが芋) 梅津一久さん 竹田健司さん (にんにく) 菅原久一さん (大玉トマト) 船山裕介さん
(小松菜) ほっこり農園さん (青畑豆) 高橋昭吉さん (ごぼう) 小野吉一さん
(みょうが) 梅津静江さん (かぼちゃ) 金田陽子さん
(中華麺) 菊地製麺さん (納豆) 白鷹納豆店さん (みそ) すずき味噌店さん

9月 給食こんだて(小学校)



ぎゅうにゅうは
毎日1本つきます



令和7年度
白岡町学校給食
共同調理場

日		火		水		木		金																				
定番しょうゆ味を塩味で♪ 1 ごはん しおからあげ きりほしごにんに にらたまじる		2 ごはん あつやきたまご じゃがいものチーズに キャベツと にくごんのスープ		3 コッペパン ぶたにくコロケ たごこんサラダ パンアキンスープ		定番しょうゆ味を塩味で♪ 4 ごはん しおにくじゃが きゅうりのちゅうかあえ もやしのみそスープ		5 ごはん みそカツ きりこんぶに ほうれんそうの みそしる																				
8 ごはん キャベツのミンチカツ いちめピーマン かぶのコンスープ		9 めんの日 みそラーメン むしほうぎょうざ ツナとほうれんそうの サラダ		10 しょくパン チキンナゲット カミカミサラダ フラムチャウダー チョコクリーム		11 ごはん ぶたキムチどん ゆかりあえ ばめこのみそしる		12 ごはん あじのなんばんづけ やさいふかあえ こうやどうふと こまつなのみそしる																				
15 敬老の日		16 ごはん とりにくのレモン汁 るはくごまあえ たごこんと うちまめのみそしる		17 コッペパン きのこの わるうパンネ キャベツとゴーンの ごまドレサラダ コンソメスープ		郷土料理をあじわおう 18 ごはん たごいずとごぼうの メンチカツ ちゅうりじょうのだし とうふと はるさめスープ		19日は減塩・野菜の日 19 ごはん さばのかばほうづけ ひじきのいりに とんじる																				
22 ごはん マーボーなつベジどん ゴンシェーマイ もやしとハムの からしあえ ミルメークコーヒー		23 秋分の日		たまごサンドにしてたべてね 24 しょくパン たまごサンドのぐ ミニオンズポテト ミネストローネ		白濁中リクエスト 25 ごはん チーズインハンバーグ かいそうサラダ こめこの つぶコンスープ おこめのタルト		26 ごはん チキンカレー オムレツ オレンジ																				
29 ごはん メンチカツ キャベツの しおこんぶあえ じゃがいもと わかめのみそしる しらすとさん たごいずのたつとう		和食を知ってあじわおう 30 ゆかり ごはん とりにくのきじやき しょうりょうのはばいり キャベツと たごこんのみそしる		<table><tr><th colspan="3">小学3、4年生</th></tr><tr><th colspan="2">今月の栄養価</th><th>基準値</th></tr><tr><td>エネルギー kcal</td><td>676</td><td>650</td></tr><tr><td>たんぱく質 %</td><td>15.2</td><td>13~20%</td></tr><tr><td>脂質 %</td><td>31</td><td>20~30%</td></tr><tr><td>カルシウム mg</td><td>386</td><td>350(1日の60%)</td></tr><tr><td>鉄 mg</td><td>3.7</td><td>3.0(1日の40%)</td></tr></table>		小学3、4年生			今月の栄養価		基準値	エネルギー kcal	676	650	たんぱく質 %	15.2	13~20%	脂質 %	31	20~30%	カルシウム mg	386	350(1日の60%)	鉄 mg	3.7	3.0(1日の40%)	○おらほの食材予定 小松菜・きゅうり・大玉トマト・ピーマン 打ち豆・かぼちゃ・にんにく・じゃがいも ねぎ・みょうが 青豆・ごぼう 米・納豆等 	
小学3、4年生																												
今月の栄養価		基準値																										
エネルギー kcal	676	650																										
たんぱく質 %	15.2	13~20%																										
脂質 %	31	20~30%																										
カルシウム mg	386	350(1日の60%)																										
鉄 mg	3.7	3.0(1日の40%)																										

☆ 材料納入の都合により予告なしに献立を変更する場合があります。