



※牛乳は毎日つきます。  
※物資の都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
8/26日 738 kcal ・チキンカレー ・フルーツゼリーポンチ	27日 647 kcal ・ごはん ・さばの塩焼き ・筑前煮 ・玉ねぎのみそ汁	28日 665 kcal ・豚キムチ丼 <b>NEW</b> ・わかめスープ ・スライスパン	29日 551 kcal ・丸パン ・りんごジャム ・グリルチキン(ハーブ) ・まめまめサラダ ・野菜のスープ	30日 647 kcal ・ごはん ・いわしのみそ煮 ・きんぴらごぼう ・夕顔のみそ汁
9/2日 647 kcal ・ごはん ・和風ハンバーグ ・コーンサラダ ・パックごまドレッシング ・もずくスープ	3日 628 kcal ・肉どんぶり ・豆腐のみそ汁	4日 570 kcal ・ごはん ・塩ほけ焼き ・ひじきの煮物 ・なすのみそ汁	5日 579 kcal ・タンメン ・大根サラダ ・さつまいもチップス	6日 669 kcal ・ごはん ・あじフライ ・パックソース ・切り干し大根のカレー炒め ・キャベツのみそ汁
9日 581 kcal ・ごはん <b>重陽の節句</b> ・野菜ふりかけ ・いわしの生姜煮 ・菊花和え ・油揚げのみそ汁	10日 601 kcal ・ごはん ・シュウマイ(2個) ・豚こまブルコギ ・中華スープ	11日 691 kcal ・ごはん ・赤魚の竜田揚げ ・塩昆布和え ・大根のみそ汁	12日 611 kcal ・丸パン ・パックチョコクリーム ・野菜グラタン ・ブロッコリーサラダ ・ミネストローネ	13日 707 kcal ・ハヤシライス ・ツナサラダ
16日 敬老の日 	17日 619 kcal ・秋の炊き込みごはん ・おかか和え ・お月見すまし汁 ・お月見ゼリー <b>お月見メニュー</b>	18日 608 kcal ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・おからの炒め煮 ・厚揚げのみそ汁	19日 568 kcal ・五目うどん ・もやしとわかめの和え物 ・お米ドッグ(チョコ)	20日 684 kcal ・スタミナ丼 ・じゃがいものみそ汁 ・レモンゼリー
23日 振替休日 	24日 690 kcal ・ごはん ・焼きメンチカツ ・パックソース ・高野豆腐の炒め物 ・麩のみそ汁	25日 619 kcal ・ごはん <b>NEW</b> ・男鹿産プリの玉ねぎ焼餅 ・こんにゃくのきんぴら ・白菜のみそ汁	26日 614 kcal ・米粉パン ・肉団子ケチャップ(2個) ・元気サラダ ・ABCスープ	27日 704 kcal ・ポークカレー ・コールスローサラダ
30日 646 kcal ・キムチチャーハン ・中華コーンスープ ・豆乳プリン	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p>9月9日は「重陽の節句」</p> <p>重陽(ちょうよう)の節句は日本の伝統的な行事の一つです。ちょうど菊の花が咲く季節であることから「菊の節句」とも呼ばれ、家族の健康や長寿を願う日です。</p> </div>		<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p>9月17日は「十五夜」</p> <p>旧暦の8月15日を「十五夜」と言い、月を眺めながら季節の野菜や果物を供えて収穫に感謝します。給食でも秋の食材を味わいましょう。</p> </div>	

## 「災害に備えよう」

9月1日は「防災の日」です。日本では、地震、津波、台風などの災害が毎年起こっています。由利本荘市でも今年の7月末に起きた豪雨災害は記憶に新しいところです。「防災の日」は1923年9月1日に発生した「関東大震災」に由来し、8月30日から9月5日は「防災週間」と定められています。この機会に、家庭での食料や飲料などの備蓄(びちく)は十分かどうかを確認し、災害が起こった際の家族の安否確認方法や集合場所などを話し合ってみましょう。

### ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。これによって、常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。

## 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

**【主食】**

- 米(無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物(小麦粉など)
- 乾めん(そうめん、パスタなど)
- もち

**【主菜】**

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆

**【副菜】**

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

**【果物・菓子】**

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

**【飲料】**

- 水
- 茶
- ジュース

**【調味料】**

- 砂糖 □塩
- 酢 □しょうゆ
- みそ

**水の備蓄は一人1日3L**

大規模災害の際には1週間分の備蓄が望ましいとされています。

一人分 1週間だと **21L**