



\*誕生会の日、主食はいりません

日	曜	行事予定	卵使用有無	副 食	食 材	おやつ
1	金		有	さけのムニエル・胡瓜の塩もみ・ミネストローネ・果物	さけ・薄力粉/きゅうり/ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツ・トマト	牛乳・お菓子
2	土			牛肉と豆腐のみそ炊き・粉ふき芋・和風サラダ・果物	牛もも肉・焼き豆腐・ねぎ・にんじん・たまねぎ・みそ/じゃがいも・パセリ/わかめ・レタス・トマト・きゅうり・ホールコーン缶・白ごま	牛乳・棒チーズ・お菓子
3	日					
4	月		有	筑前煮・小松菜のミモザ和え・果物	鶏もも肉・大根・ごぼう・れんこん・にんじん・干椎茸・板こんにやく/小松菜・にんじん・卵	クロレラ・お菓子
5	火		有	豆腐の小判揚げ・付け合わせ・みそ汁・果物	木綿豆腐・しらす干し・豚挽肉・たまねぎ・にんじん・ねぎ・卵・お好みソース・ウスターソース/レタス/油揚げ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ねぎ・わかめ・煮干し・みそ	牛乳・ミルクもち
6	水		有	フーヨーハイ・生酢・果物	卵・かに風味かまぼこ・たまねぎ・たけのこ・にんじん・干椎茸・ねぎ・牛乳/油揚げ・きゅうり・にんじん・わかめ・しらす干し・白ごま	牛乳・お菓子
7	木	サッカー	有	ポテトグラタン・小松菜のおかか和え・果物	じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ベーコン・ホールコーン缶・バター・薄力粉・牛乳・パン粉・とろけるチーズ/小松菜・にんじん・ちくわ・糸目かつお	牛乳・お菓子
8	金		有	魚のごま焼きサクサク・トマト・切干大根の煮付・果物	白身魚・パン粉・白ごま・マヨネーズ・ウスターソース/トマト/切り干し大根・にんじん・干椎茸・揚半・油揚げ・煮干し	牛乳・カステラ
9	土		有	きつねうどん・じゃが芋とツナの煮物・果物	うどん・油揚げ・かまぼこ・卵・ねぎ・わかめ・煮干し/じゃがいも・にんじん・ツナ缶	牛乳・お菓子
10	日					
11	月		有	煮込みハンバーグ・ブロッコリーの塩茹で・もやしのナムル・果物	牛挽肉・豚挽肉・たまねぎ・にんじん・卵・パン粉・牛乳・ケチャップ・ウスターソース/ブロッコリー/もやし・きゅうり・にんじん・卵	お茶・アイスクリーム
12	火	英会話	有	ふわふわ豆腐ナゲット・マカロニサラダ・果物	鶏挽肉・豆腐・にんじん・たまねぎ・卵・マヨネーズ/マカロニ・きゅうり・ホールコーン缶・にんじん	牛乳・お菓子
13	水	避難訓練		豚の生姜焼き・ポイルキャベツ・かぼちゃの煮付・果物	豚ロース・しょうが・たまねぎ/キャベツ・にんじん/かぼちゃ・煮干し	お茶・ヨーグルト
14	木	サッカー	有	オムレツ・トマト・春雨の酢の物・果物	卵・豚挽肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ケチャップ/トマト/春雨・きゅうり・かに風味かまぼこ・わかめ	牛乳・まんまるお月見ケーキ
15	金		有	さけのムニエル・胡瓜の塩もみ・ミネストローネ・果物	さけ・薄力粉/きゅうり/ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツ・トマト	牛乳・お菓子
16	土			牛肉と豆腐のみそ炊き・粉ふき芋・和風サラダ・果物	牛もも肉・焼き豆腐・ねぎ・にんじん・たまねぎ・みそ/じゃがいも・パセリ/わかめ・レタス・トマト・きゅうり・ホールコーン缶・白ごま	牛乳・棒チーズ・お菓子
17	日					
18	月					
19	火	誕生日会	有	炊き込みご飯・白身魚のフライ・フライドおさつ・トマト・グリーンサラダ・果物	米・鶏もも肉・油揚げ・にんじん・ごぼう・しめじ・干し椎茸/白身魚・卵・薄力粉・パン粉・お好みソース・ケチャップ/さつまいも/ブロッコリー・レタス・きゅうり・ホールコーン缶	カルピス・お菓子
20	水		有	ポテトグラタン・小松菜のおかか和え・果物	じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ベーコン・ホールコーン缶・バター・薄力粉・牛乳・パン粉・とろけるチーズ/小松菜・にんじん・ちくわ・糸目かつお	牛乳・お菓子
21	木	身体測定	有	豆腐の小判揚げ・付け合わせ・みそ汁・果物	木綿豆腐・しらす干し・豚挽肉・たまねぎ・にんじん・ねぎ・卵・お好みソース・ウスターソース/レタス/油揚げ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ねぎ・わかめ・煮干し・みそ	牛乳・ミルクもち
22	金		有	チキンときのこのカレー・小松菜のミモザ和え・果物	鶏もも肉・しめじ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・カレールー/小松菜・にんじん・卵	クロレラ・お菓子
23	土					
24	日					
25	月		有	煮込みハンバーグ・ブロッコリーの塩茹で・もやしのナムル・果物	牛挽肉・豚挽肉・たまねぎ・にんじん・卵・パン粉・牛乳・ケチャップ・ウスターソース/ブロッコリー/もやし・きゅうり・にんじん・卵	牛乳・お菓子
26	火	英会話	有	魚のごま焼きサクサク・トマト・切干大根の煮付・果物	白身魚・パン粉・白ごま・マヨネーズ・ウスターソース/トマト/切り干し大根・にんじん・干椎茸・揚半・油揚げ・煮干し	牛乳・カステラ
27	水			豚の生姜焼き・ポイルキャベツ・かぼちゃの煮付・果物	豚ロース・しょうが・たまねぎ/キャベツ・にんじん/かぼちゃ・煮干し	お茶・ヨーグルト
28	木		有	オムレツ・トマト・春雨の酢の物・果物	卵・豚挽肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ケチャップ/トマト/春雨・きゅうり・かに風味かまぼこ・わかめ	牛乳・まんまるお月見ケーキ
29	金		有	ふわふわ豆腐ナゲット・マカロニサラダ・果物	鶏挽肉・豆腐・にんじん・たまねぎ・卵・マヨネーズ/マカロニ・きゅうり・ホールコーン缶・にんじん	牛乳・お菓子
30	土		有	きつねうどん・じゃが芋とツナの煮物・果物	うどん・油揚げ・かまぼこ・卵・ねぎ・わかめ・煮干し/じゃがいも・にんじん・ツナ缶	牛乳・お菓子



# 給食だより

🔥 災害の準備、できていますか？ 🤔

9月1日は「防災の日」です。

関東大震災が発生した日であり、「防災の日」を含む1週間は「防災週間」と定められています。

## ✅ 災害時の「食」、大丈夫？

ひとり1日3Lを目安にした飲み水と、非常食の備蓄が推奨されています。まずは、ローリングストックで食べながら備えていきましょう！

## ✅ ローリングストックって？

日常の食品を多めに買い、切らさずに買い足すことを繰り返し、常に家庭に新しい食品を備蓄しておくという考え方。「災害用」ではなく、普段からなじみのあるものを安心して食べることができ、賞味期限切れも防ぐことができます。



ローリングストックにおすすめなのは、賞味期限が長いものや、調理不要ですぐに食べられるもの。缶詰やレトルト食品などが便利です。



火事や地震、水害などの災害はいつ起こるかわかりません。どんなものが必要になるか、ぜひご家庭でお話してみてくださいね！