

9月のこんだて

《今月の目標》残さず食べよう

富山県立しらとり支援学校

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
2 食パン チョコクリーム オムレツ オレンジサラダ 野菜スープ 牛乳			3 ご飯 ふりかけ なすのグラタン 茎わかめサラダ 卵スープ 牛乳			4 ご飯 鮭の塩焼き おひたし ワンタンスープ 牛乳			5 ご飯 マーボー豆腐 ハンサンスー 杏仁デザート 牛乳			6 ご飯 白身魚フライ はりはり和え けんちん汁 牛乳 冷凍アップル		
751	26.5	374	696	25.8	422	639	32.6	303	843	27.1	392	716	25.5	361
9 くるみパン メンチカツ 添え野菜 きのこスープ 牛乳			10 ご飯 鶏肉のアーモンドがらめ キャベツときゅうりの塩もみ 冬瓜のえびあんかけ 牛乳			11 ご飯 鯖の粒マスタード焼き おひたし ミニトマト みそ汁 牛乳 ぶどうゼリー			12 ご飯 鶏肉のバーベキューソース じゃがいものチーズ和え 白菜スープ 牛乳			13 <お月見献立> 栗ごはん さんまの塩焼き ごま酢和え むら雲汁 牛乳 お月見デザート		
818	32.3	328	823	31.9	307	900	30.4	383	758	29.4	336	835	36.6	395
16 敬老の日 			17 米粉食パン ウィンナー入り卵焼き ドレッシングサラダ 鶏肉のカレー煮 コーヒー牛乳			18 ご飯 カレーコロッケ 青じそ和え 炒りどり 牛乳			19 ご飯 きゅうりと枝豆の黒酢和え 豚肉のキムチ炒め 肉団子のごま風味 牛乳			20 鮭ご飯 春巻き コーン和え 豆腐のうま煮 牛乳 マスカット		
			800	36.1	337	776	27.4	325	701	31.3	400	775	30.1	366
23 秋分の日 			24 バターロール グリルチキン ラーメンサラダ よくばりスープ 牛乳			25 ウィンナーカレー 福神漬 コールスローサラダ 巨峰 牛乳			26 ご飯 あさりの佃煮 ふくらぎの照り焼き ポテトサラダ わかめスープ 牛乳			27 中華丼 シューマイ 大根の甘酢漬 オレンジ 牛乳		
			678	33.6	315	886	24.3	308	776	31.0	299	783	35.9	357
30 バターロール 焼きそば ひじきサラダ 洋梨ゼリー 牛乳			<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>カルシウム mg</p> <p>↑</p> <p>↑</p> <p>↑</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>たんぱく質 g</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>↑</p> </div> </div> <p>上記の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。</p> <p style="text-align: right;">○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。</p>											
640	27.8	362												

9月給食だより

富山県立しらとり支援学校



家庭での食品備蓄について

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

9月1日は防災の日、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足



りているかを確認する機会にははいかがでしょうか。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使っている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておくことと安心!

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

<p>必需品!</p> <p>水 1人1日3リットル</p> <p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p>主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>精米・無洗米、レトルトご飯・ラーメン</p> <p>小麦粉</p> <p>おかゆ、アルファ化米、もち、こむぎ、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>
<p>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、干しエビ、煮干し)など</p>	<p>副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど</p>
<p>果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど</p>	<p>その他</p> <p>好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど</p>
<p>備品類</p> <p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイール、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>	