



給食 だより

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和5年7月発行

9月1日は「防災の日」 災害に備えましょう

災害についての認識を深め、災害に対する準備を日頃からしておきましょう。災害はいつ起こるのかわかりません。いざという時のために、保存水や非常食といった備えをしていることが大切です。

備えはどれくらい要るの？

1日分として、一人水3リットルと非常食3食は最低限備えておきたいです。災害が発生してすぐには物資が届きにくいことが予想されます。3日分の水と非常食を備えてあれば安心です。避難時にはすぐ持ち出せるように1日分はリュックなどにまとめておくといいです。



どんな食品を備える？

- 主食になるもの
ご飯、麺、乾パンなどのエネルギー源となるもの。
- 主菜になるもの
肉、魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むもの。
缶詰、レトルトパウチなど。
- 副菜になるもの
ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含むもの。
野菜、果物のジュース、乾物、スープやみそ汁など。



ローリングストックって？

毎日の生活の中で使って、使った分を買い足して補充していきます。古いものから使って、新しいものに入れ替えます。普段から食べることで非常食にも慣れます。また、賞味期限切れで食品ロスを出すことを防ぐことができます。



9月 献立掲示板

月	火	水	木	金
給食味めぐり 山梨県				
ぶどうや桃の生産量が日本一の山梨県は、「くだもの王国」ともいわれます。9月は、日本生まれの「巨峰」というぶどうが登場します。山梨県の「かつ丼」は、明治時代に東京で食べたカツレツをメニューに取り入れようとしたそば屋が、店の井にもりつけたのが誕生のきっかけといわれています。郷土料理の「のっぺ汁」も登場します。				
				1 飲むヨーグルト 牛乳から水分や脂肪分を除いたものを乳酸菌や酵母で発酵させて作られています。
4 玄米ふりかけ 大阪で育った発芽玄米をカリッとパフ状に焼いて作られたふりかけです。	5 根菜チップス 人参とれんこんを揚げてチップスにします。2種の根菜の歯ごたえの違いを楽しんでください。	6 チキンとオクラのカレーグ Ril カレー味をつけた鶏肉を皮はカリッと中はジューシーに焼きあげます。	7 ズッキーニ かぼちゃの仲間ですが、収穫のタイミングが違います。かぼちゃは完熟後ですが、ズッキーニは開花後6日程度で収穫します。	8 重陽の節句献立 不老長寿を願う節句で、「栗の節句」ともいわれます。この日になすを食べると病気になるという言い伝えがあります。
11 秋刀魚 近年、不漁が続き価格が上がっている魚のひとつです。日本沿岸の海水温の上昇や他国の漁獲量増加などが影響しているといわれています。	12 ACE サラダ ビタミンA、B、Cがたっぷり野菜をサラダにします。	13 冬瓜 実は、夏が旬の野菜です。長期保存ができるので、この名がつけました。さっぱり味で、暑さでほてった体熱を冷ましてくれます。	14 ポテトのミルフィーユ じゃがいもをフランスのお菓子「ミルフィーユ」のパイに見立てたお料理です。ミートソースや野菜を間にはさみます。	15 給食味めぐり 山梨県 ひさしぶりに生のくだものが登場します。農産物は品種名で出回ることがほとんどですが、「巨峰」は商品名です。
18 敬老の日 いつもありがとう	19 肉団子の酢豚風 豚肉の代わりに肉団子を酢豚あんと合せます。	20 冷凍みかん 冬から春にかけてしか食べられなかったみかんを一年中販売できるようにと考案されました。	21 葛城中学校 生徒献立 「とりささみの青じそ巻き」や「イタリアンひじき」は、タルタルソースを添えて食べてください。	22 豆もやし 大豆を発芽させ栽培したもやしです。普通のもやしと比べると、ビタミンB ₁ 、B ₂ がたくさん含まれています。
25 ドレッシング キャロットドレッシングが初登場します。調理員さんが人参をすりおろして手作りします。	26 焼き鳥 甘辛いしょうゆだれが食欲をかきたてます。ご飯の上のせて「焼き鳥丼」にするのもおすすめです。	27 トッポギ 韓国の餅「トック」を炒めた料理です。「トック」は、餅といてもうるち米という日本のご飯用の米で作ります。	28 鮭 鮭は白身魚です。好物であるオキアミなどの甲殻類の赤い色素に影響されて、身がオレンジ色をしています。	29 お月見献立 十五夜には、ススキや農産物、月見団子をそなえて美しい月をながめます。

