

給食だより 9月



9月になっても、まだ暑い日が続くそうですね。夏の疲れがでないように、食事と睡眠をしっかりとり、体調をととのえましょう。また引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電して電気が使えなくなったり、断水して水が飲めなくなることも考えられます。「ローリングストック」という言葉を知っていますか? 日頃から、水や食料を少し多めに買って置き、食べたら買い足すことです。ローリングストックをすることで、台風などの災害にも対応することができます。



ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル × 3日以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

予 定 献 立 表

9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)
ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれんそうの ごま和え みそ汁	ビビンバ丼 ワンタン入り 野菜スープ キャラメルポテト	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 五目豆 みそ汁 アセロラゼリー	あさりの トマトスパゲティ フレンチサラダ キウイフルーツ	ご飯 みそおでん (笹かま・こんにゃく) キャベツのマヨ炒め きのこのうすくず汁
エネルギー781kcal 蛋白質35.4g 脂質20.5g	エネルギー892kcal 蛋白質32.3g 脂質23.4g	エネルギー797kcal 蛋白質37.3g 脂質19.1g	エネルギー837kcal 蛋白質32.2g 脂質24.5g	エネルギー787kcal 蛋白質35.6g 脂質21.5g
9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)
マーボー丼 ギョウザ 野菜と海藻のスープ	ご飯 豚肉のみそ焼き かぼちゃの甘煮 沢煮椀 バナナ	バターロールパン 三色ソテー マカロニのクリーム煮	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ホイコウロウ わかめと豆腐のスープ 梨	ターメリックライス チキンカレー フルーツジュレ
エネルギー861kcal 蛋白質31.7g 脂質26.2g	エネルギー854kcal 蛋白質31.8g 脂質22.0g	エネルギー817kcal 蛋白質31.7g 脂質34.6g	エネルギー779kcal 蛋白質30.8g 脂質19.6g	エネルギー866kcal 蛋白質25.8g 脂質20.7g
9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)
敬老の日	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜のごま和え いものこ汁 ずんだ団子	ご飯 かつおのごまみそがらめ わかめのおひたし すまし汁 ぶどう	ソースカツ丼 カラフルサラダ みそ汁	ご飯 しらすと わかめの卵焼き 大豆の磯煮 のっぺい汁
	エネルギー850kcal 蛋白質35.6g 脂質17.8g	エネルギー814kcal 蛋白質37.9g 脂質22.7g	エネルギー818kcal 蛋白質31.1g 脂質21.5g	エネルギー821kcal 蛋白質33.3g 脂質24.7g
9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)
振替休日	〈誕生日献立〉 ご飯 生揚げのみそ煮 バンバンジー とうがんのスープ	えびピラフ キャベツのサラダ クラムチャウダー	ご飯 さんまの生姜煮 ほうれんそうの辛子和え 豚汁 オレンジ	カレーうどん シュウマイ お豆のサラダ
	エネルギー832kcal 蛋白質29.3g 脂質25.3g	エネルギー821kcal 蛋白質27.0g 脂質23.8g	エネルギー814kcal 蛋白質32.2g 脂質24.1g	エネルギー941kcal 蛋白質36.8g 脂質37.8g
9月30日(月)	※牛乳は毎日つきます。 ※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。 ※24日の誕生日給食は9月生まれの人にケーキを出します。			
豚丼 野菜のごま酢和え けんちん汁 梨	エネルギー819kcal 蛋白質32.0g 脂質21.7g			