

## 今月のテーマ…災害と食について考えよう



曜日	月	火	水	木	金
	<p>☆今月の予定☆</p> <p>10月10日 目の愛護デー献立</p> <p>10月18日 振替休業日</p> <p>10月16日 食育の日献立</p> <p>10月23日 防災献立</p> <p>10月31日 ハロウィン献立</p>	<p>1日</p> <p>なし</p> <p>じゃがチーズ</p> <p>カレー</p> <p>南蛮汁</p>	<p>2日</p> <p>切り昆布煮</p> <p>鮭メンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>さといものみそ汁</p>	<p>3日</p> <p>りっちゃんのげんきサラダ</p> <p>黒糖</p> <p>ミートボールのトマト煮</p> <p>コッパン</p>	<p>4日</p> <p>れんこんきんぴら</p> <p>さんまの梅煮</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げのみそ汁</p>
献立と配膳の図					
あかの食品		ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	ぎゅうにゅう さけ こんぶ あぶらあげ うちまめ こめ	ぎゅうにゅう ハム こんぶ だいず とりにく	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ あつあげ みそ
きいろの食品		うどん じゃがいも パター ルウ でんぶ	こめ あぶら さとう パンこ さといも こま	パン こくとう あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう こま こまあぶら
みどりの食品		たまねぎ どうもろこし にんじん	たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん いんげん	れんこん にんじん いんげん しめじ
栄養価		632kcal 23g	620kcal 21g	557kcal 22.9g	570kcal 21.9g
	7日	8日	9日	10日★目の愛護デーこんだて	11日
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あさり とりにく	ぎゅうにゅう かつお チーズ どうぶ	ぎゅうにゅう とりにく こさかな ベーコン	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく かまぼこ
きいろの食品	こめ あぶら さといも じゃがいも さとう パンこ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶ さつまいも こ	こめ さとう あぶら さといも こまあぶら	パン さとう でんぶ あぶら こま パター ルク	こめ なつとう さとう こま あぶら はるさめ
みどりの食品	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ だけのこ	しょうが こんにゃく こまつな もやし	かぼちゃ にんにく ほろれんそう もやし	キャベツ にんじん だいこん のざわな
栄養価	613kcal 24.1g	644kcal 29.5g	592kcal 26.3g	598kcal 28.2g	542kcal 23.5g
	14日	15日	16日★食育の日こんだて	17日	18日
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウィナー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウィナー	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ だいず とりにく かまぼ	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー	ぎゅうにゅう こさかな ぶたにく あさり とらふ
きいろの食品	パン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも パスタ	こめ さとう こま さといも	こめ さとう こま さといも	パン じゃがいも あぶら さとう	こめ あぶら さとう こま はるさめ でんぶ こむぎ
みどりの食品	たまねぎ にんじん にんにく しめじ	たまねぎ にんじん キャベツ だけのこ	しょうが だいこん きゅうり にんじん	りんご おかん バイロ もち どうもろこし	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ
栄養価	591kcal 28.2g	645kcal 26.2g	603kcal 21g		
	21日	22日	23日★防災こんだて	24日	25日
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あおりの ツナ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく チーズ	ぎゅうにゅう こさかな ぶたにく あさり とらふ
きいろの食品	こめ でんぶ あぶら さとう じゃがいも	こめこめん こむぎこ あぶら	じゃがいも こめ あぶら こむぎこ ゼリー	こめこパン さとう あぶら さつまいも ルク	こめ あぶら さとう こま はるさめ でんぶ こむぎ
みどりの食品	たまねぎ しょうが こまつな キャベツ	ほうれんそう はくさい にんじん ねぎ	どうもろこし にんじん たまねぎ しめじ しいたけ	プロックリー れんこん にんじん エリンギ	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん
栄養価	585kcal 25.8g	590kcal 26g	560kcal 15.5g	641kcal 24.7g	661kcal 25.2g
	28日	29日	30日	31日★ハロウィンこんだて	
献立と配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ どうぶ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ツナ だいず ウィナー	ぎゅうにゅう だいず ツナ のり もずく どうぶ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	
きいろの食品	こめ あぶら はるさめ さとう こむぎこ	しょうパン じゃがいも さとう カゲ かつお あぶら	こめ でんぶ さつまいも あぶら さとう こま	パン あぶら ルク さとう でんぶ	
みどりの食品	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん	たまねぎ きゅうり どうもろこし	ほうれんそう もやし にんじん	キャベツ きゅうり にんじん パセリ	
栄養価	628kcal 24.6g	593kcal 25.3g	575kcal 21.2g	644kcal 26.8g	

**給食で学ぼうSDGs**

食育の日！  
今月のメニュー

今月は地産地消献立です。地域の産物をその地域で消費することを「地産地消」といいます。食品の輸送にかかる燃料を使わず、温室効果ガスが大幅に削減できます。地産地消は環境にやさしい取組のひとつです。

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

\*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。

# ぼうさい しょく かんが 防災と食について考えよう

今年の10月23日（水）に、新潟県中越地方を震源として発生した「新潟県中越地震」から20年を迎えます。災害はいつ・どこで起こるかわかりません。いざという時に命を守るために、日頃から備えをしておきたいですね。



## 10月23日（水）の給食に 救給カレーが登場します！

加茂市の非常時備蓄用食品である「救給カレー」を提供します。ぜひご家庭で、お子さんに味の感想を聞いてみてください！



東日本大震災では、被災地の多くの学校で給食が提供できなくなりました。また震災直後は支援物資が届かず、食料不足に陥りました。その時の教訓から支援物資が届くまでの間「いのちをつなぐ」カレーとして、給食を救うカレー『救給カレー』が開発されました。

### 救給カレーの特長

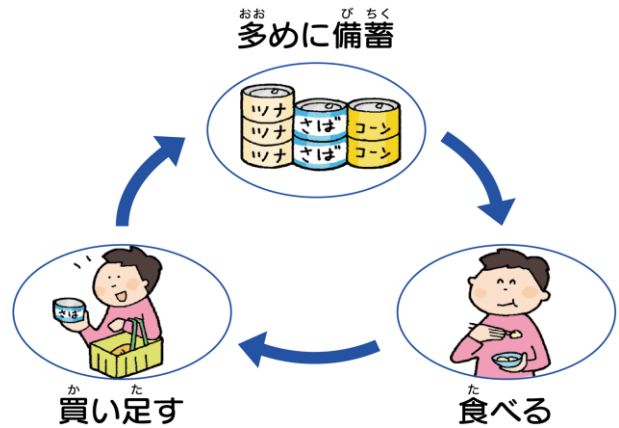
- \*アレルギー特定原材料等28品目不使用
- \*ごはんが入っていて、温めずにそのまま食べられる
- \*スプーン付きで、容器は食器として活用できる
- \*かさばらずに、コンパクトに片付けられる



日常的に備蓄をしよう！

## 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おき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。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。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



## 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

