



9月 給食献立表

石川県立ろう学校



「もしもの時」に備えましょう

今年元日に発災した「令和6年能登半島地震」は私たちに日々の備えについて今一度考え、振り返ることの大切さを教えてくれました。

また、地震に加え気候変動によると思われる豪雨等の大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。”ローリングストック”でいつも賞味期限に気を付けながら、じょうずに使いきたいですね。



今月は備蓄食品や災害時に役立つ献立を取り入れてみました。

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ミルクロール ぼうさいしょくむ 防災食・蒸しパン ポークビーンズ ごぼうのかみミサラダ <small>いしかわけんさんかがなし 石川県産加賀しずく梨ゼリー</small>	カレーライス ぼうさいかん 防災!乾パンdeカツレツ サワーキャベツ アイスヨーグルト	ごはん さかな 魚フライ ゆで野菜添え きりぼしだいこんにもの 切干大根の煮物 とり野菜汁 <small>やさい じる</small>	ごはん チンジャオロウスー しゅうまいとキャベツ だいこん 大根のスープ	タコライス やさい 野菜スープ じわもんぶどうde ポッチャポンチ
9	10	11	12	13
スラッピージョーの セルフサンド だいこん 大根サラダ とうふ 豆腐とたまごのスープ	ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 だいず 大豆もやしナムル はるさめ 春雨スープ	あ 揚げナスうどん いしかわさん 石川産れんこん入り にくだんご たまごま 肉団子と卵巻き きりぼしだいこん まめ 切干大根と豆のサラダ	ごはん さかなこうじづ や 魚の糍漬け焼き もやしニラ炒め う まめ しる 打ち豆のみそ汁 キャンディチーズ	ちゅうかどん 中華丼 きんしゅうり 錦糸瓜のサラダ ちゅうかふう 中華風コーンスープ
16	17	18	19	20
 敬老の日	さつまいもごはん つきみ 月見ハンバーグ やさい 野菜ソテー ブロッコリーのおかか和え じる すまし汁 つきみ お月見デザート	ごはん とりからあ 鶏唐揚げ ポテト添え キャベツのゆかりあえ みる みそ汁	ごはん さかななんばんづ 魚の南蛮漬け さといも に 里芋のそぼろ煮 まめ 豆のみそしる	ハヤシライス とうふ 豆腐サラダ りんごゼリー
24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	30(月)
ごはん オムレットマトソースかけ ベイクドポテト添え キャロットラペ マカロニスープ	いなりうどん メンチカツ焼き野菜添え フルーツクリーム	ごはん たつたあ サバ竜田揚げ やさいぞ 野菜添え とうがん に 冬瓜のそぼろ煮 <small>こうやとうふ 高野豆腐ときのこのみそ汁</small>	ごはん あつあ に 厚揚げのカレー煮 たまごい 卵入りひじきサラダ くだもの 果物(なし)	ミルクロール さかな 魚のムニエル タルタルソースかけ ポテトサラダ やさい 野菜スープ

9月は「健康増進普及月間」です。「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、栄養バランスを整えましょう.....

主食 ...ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 ...肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 ...野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

