



# 9月給食だより



2020.9月 輪島中学校

## 非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



<p><b>水</b></p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p><b>保存性の高い食品</b></p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p> <p>普段から多めに買い置きしておくとう安心です。</p>
<p><b>備品類</b> ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

### 給食レシピ紹介

#### 「輪島ふぐの沖縄風天ぷら」4人分

ふぐの切り身(30g) 12こ  
 (下味・・・酒、うすくちしょうゆ少々)  
 衣・・・小麦粉大さじ3、冷水大さじ3  
 卵1個、塩1g、だしの素少々  
 揚げ油

- ① ふぐの切り身(骨なし)に下味をつけておく。
- ② 衣をくぐらせて、油で揚げる。

ふんわりした衣の天ぷらです。ふぐの他に、イカ、魚、さつまいもで作っても美味しいです。



生活リズムととのっているかな？

食器の並べ方を確認しよう



ごはんはひたひた

しるものはみき



# 予 定 献 立 表

令和 2年 9月分

輪 島 中 学 校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 献立	かや体温となるもの 献立	体の調子をよくするもの 献立	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
9	1	火	ごはん、牛乳、ミネストローネスープ、 ウィンナーのフリッター、 焼きビーフン	牛乳、ベーコン、 大豆、ウィンナー、 豚肉	米、マカロニ、 薄力粉、油、 ビーフン	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、赤ピーマン、 ピーマン	893	26.3	28.8
	2	水	わかめごはん、牛乳、 柳川風煮、 小松菜と切干大根のあえもの	わかめ、牛乳、 豚肉、卵、 あさり	むぎ飯、 ふ、砂糖、 ごま	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、ほうれんそう、 こまつな、切干大根	720	29.9	16.3
	3	木	セルフハンバーガー、牛乳、 たまごスープ、 野菜ソテー	ハンバーグ、 牛乳、卵	パン、 砂糖、 油	にんじん、えのきだけ、 こまつな、キャベツ、 ちやし、ピーマン	744	33.7	30.9
	4	金	そぼろのせごはん、牛乳、味噌汁、 マカロニの和風ソテー、 国産南りんごゼリー	とりひき肉、 大豆ミート、卵、 牛乳、油揚げ	むぎ飯、油、砂糖、 マカロニ、 南りんごゼリー	いんげん、にんじん、 えのきだけ、こまつな、 ピーマン、しめじ	800	31.6	23.1
	7	月	ごはん、牛乳、キムチ煮、 こんぶ入りきんぴら、 チーズ	牛乳、豚肉、とうふ、 卵、さつま揚げ、 チーズ、昆布	米、 砂糖、 ごま、油	キムチ、はくさい、にんじん、 しめじ、えのきだけ、 ねぎ、にら、ごぼう	755	31.0	21.9
	8	火	ごはん、牛乳、春雨スープ、 揚げぎょうざ、 回鍋肉	牛乳、 とりささ身、 餃子、豚肉	米、 はるさめ、 油、砂糖	にんじん、キャベツ、 たけのこ、ピーマン、 たまねぎ、にんにく	779	26.5	21.0
	9	水	ごはん、牛乳、とりすき、 かみかみサラダ、 くだもの	牛乳、とりむね、 とうふ、 さきいか	米、 砂糖	にんじん、はくさい、玉ねぎ、 ねぎ、しらたき、切干大根、 きゅうり、バナナ	778	29.8	19.0
	10	木	ミルク食パン、牛乳、かきたまスープ、 ラザニア風、ブロッコリーの辛子あえ、 チョコクリーム	牛乳、卵、なると、 豚ひき肉、チーズ、 生クリーム	パン、マカロニ、 油、砂糖、 チョコクリーム	にんじん、えのきだけ、 小松菜、しいたけ、にんにく、 玉ねぎ、ブロッコリー	801	32.1	30.9
	11	金	ごはん、牛乳、和風ミートボールスープ、 石川県産豆アジ唐揚げ、 小松菜のナムル	牛乳、油揚げ、 竹輪、豆アジ、 ハム	米、 油、砂糖、 ごま	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、キャベツ、 こまつな	798	26.3	26.6
	14	月	ごはん、牛乳、 野菜スープ、 酢豚、くだもの	牛乳、ベーコン、 豚肉、 うずら卵	米、でん粉、 さつまいも、 油、砂糖	キャベツ、人参、えのきだけ、 しょうが、玉ねぎ、ピーマン、 たけのこ、しいたけ、ぶどう	848	26.0	25.6
	15	火	ごはん、牛乳、たまごとし、 すき昆布の煮物、 チーズ	牛乳、鶏肉、竹輪、 卵、油揚げ、 昆布、チーズ	米、 じゃがいも、 ふ、砂糖	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、 たけのこ	785	31.5	19.9
	16	水	「輪島ふぐ給食」 ごはん、牛乳、豚汁、 輪島ふぐのいしる揚げ、 キャベツのごま酢あえ	牛乳、豚肉、 とうふ、まふぐ、 油揚げ	米、じゃがいも、 米粉、油、 ごま、砂糖	にんじん、ねぎ、 こんにゃく、だいこん、 キャベツ	945	47.7	26.5
	17	木	キャロットパン、牛乳、コーンスープ、 チキンのチーズ焼き、 マカロニサラダ	牛乳、卵、 チキンチーズ焼き	パン、 マカロニ	コーン、ほうれんそう、 にんじん、きゅうり、 キャベツ	786	35.2	32.5
	18	金	ごはん、牛乳、水餃子スープ、 コロケ、 切干大根のナポリタン風	牛乳、 水餃子、豚肉、 ベーコン	米、 油、バター	はくさい、小松菜、にんじん、 たけのこ、えのきだけ、 切干大根、ピーマン、玉ねぎ	863	26.4	25.3
	23	水	しそごはん、牛乳、 いりどり、 小松菜の炒め煮	牛乳、鶏肉、竹輪、 うずら卵、 油揚げ	むぎ飯、 じゃがいも、 砂糖、油	しそ、ごぼう、人参、たけのこ、 こんにゃく、いんげん、 しいたけ、小松菜、はくさい	795	29.2	23.3
	24	木	バターロール、牛乳、 コーンポタージュ、ハムエッグ、 パンネのトマトソテー	牛乳、生クリーム、 ハム、卵、 ベーコン	パン、じゃがいも、 米粉、バター、 パンネ、油	コーン、たまねぎ、 にんじん、パセリ、 にんにく	760	29.6	28.6
	25	金	とりごぼろごはん、牛乳、 のっぺい汁、 切干大根のゴママヨ和え	とりひき肉、 たまごごぼろ、 牛乳、油揚げ、ハム	むぎ飯、油、 さといも、 でん粉、ごま	ごぼう、人参、いんげん、大根、 こんにゃく、ねぎ、切干大根、 キャベツ、きゅうり	773	26.3	26.9
	28	月	カレーライス、牛乳、 オムレツ、 そうめんかぼちゃのソテー	豚肉、チーズ、 牛乳、オムレツ、 ベーコン	むぎ飯、 じゃがいも、 ごま、油	にんじん、玉ねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、金糸瓜、 たけのこ、ピーマン	929	30.4	26.9
	29	火	栗ごはん、牛乳、味噌汁、 ちくわのしょうが揚げ、 五目豆	牛乳、油揚げ、 竹輪、大豆、 豚肉、昆布	さくら飯、栗、ごま、 さといも、砂糖、 でん粉、油	はくさい、ほうれんそう、 にんじん、しょうが、 こんにゃく	856	30.5	23.9
	30	水	ごはん、牛乳、 マーボーとうふ、 春雨のあえもの、くだもの	牛乳、 とうふ、 豚ひき肉	米、油、 砂糖、でん粉、 はるさめ	たまねぎ、にら、しいたけ、 にんにく、しょうが、人参、 きゅうり、バナナ	813	27.4	20.7

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。

☆給食の前には、せっけんで手を洗いましょう。