

# 9月 給食だより

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合があります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

### 家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



### ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



### おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



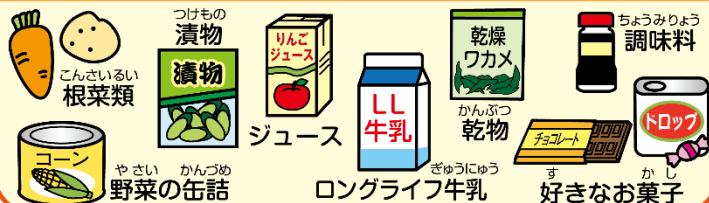
#### 主食（炭水化物を多く含むもの）



#### 主菜（たんぱく質を多く含むもの）



#### 副菜・その他



#### 家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋と一緒に用意しておきましょう。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

# 令和5年9月予定献立表

都立江戸川高等学校 定時制課程

| 給食時間<br>行事        | 日  | 曜 | 主食          | 主菜                  | 副菜・汁物・デザート               | 変更<br>締切    |
|-------------------|----|---|-------------|---------------------|--------------------------|-------------|
| 5:30～5:55<br>始業式  | 1  | 金 | ドライカレー      |                     | コールスロー・クレソンのスープ・くだもの     | 7/20<br>(木) |
| 6:00～6:25         | 4  | 月 | 麻婆ナス丼       |                     | ごまだれサラダ・中華スープ・フルーツ杏仁     |             |
| 6:00～6:25         | 5  | 火 | 三色丼         |                     | 酢の物・みそ汁・フルーツ入り水ようかん      |             |
| 6:00～6:25         | 6  | 水 | ココア<br>揚げパン | 鶏のレモンバジル<br>焼き      | グリーンサラダ・レンズ豆のカレースープ      |             |
| 6:00～6:25         | 7  | 木 | ごはん         | さばのみそ煮              | 和風サラダ・つぼん汁・オレンジ寒天        |             |
| 6:00～6:25         | 11 | 月 | さつま芋<br>ごはん | あじのさんが焼き            | なすのお浸し・かきたま汁・和風パンナコッタ    |             |
| 6:00～6:25         | 12 | 火 | ごはん         | 酢豚                  | パリパリサラダ・中華スープ・くだもの       |             |
| 6:00～6:25         | 13 | 水 | ハヤシライス      |                     | マカロニフレンチサラダ・きのこスープ・くだもの  |             |
| 6:00～6:25         | 14 | 木 | 親子丼         |                     | じゃが芋のひじき煮・みそ汁・くだもの       |             |
| 6:00～6:25         | 15 | 金 | ごはん         | 豚の生姜焼き              | 海藻サラダ・みそ汁・芋ようかん          | 9/7<br>(木)  |
| 6:15～6:35         | 19 | 火 | ごはん         | 魚のラビゴット<br>ソースかけ    | シーザーサラダ・洋風かきたま・ヨーグルトムース  |             |
| 6:15～6:35         | 20 | 水 | おかやまデミカツ丼   |                     | 野菜のピーナッツ和え・かぶのスープ・くだもの   |             |
| 6:15～6:35         | 21 | 木 | 麦ごはん        | 豆腐と野菜の<br>オイスター煮    | こんにゃくサラダ・干しエビスープ・フルーツゼリー |             |
| 6:15～6:35         | 22 | 金 | きのこ<br>ごはん  | 五目卵焼き               | おろし和え・豚汁・白玉あずき           | 9/15<br>(金) |
| 6:15～6:35         | 25 | 月 | えびクリームライス   |                     | キャロットサラダ・野菜スープ・くだもの      |             |
| 6:15～6:35         | 26 | 火 | ごはん         | サーモンフライ<br>和風タルタルかけ | ちくわサラダ・みそ汁・くだもの          |             |
| 6:15～6:35         | 27 | 水 | カレーうどん      |                     | ポテトサラダ・抹茶ティラミス           |             |
| 6:15～6:35         | 28 | 木 | ナシゴレン       |                     | カドカドサラダ・エスニックスープ・くだもの    |             |
| 5:30～5:55<br>弁論大会 | 29 | 金 | わかめ<br>ごはん  | 鶏のねぎみそ焼き            | ごぼうサラダ・けんちん汁・かぼちゃ入りお月見団子 |             |

※牛乳は毎日つきます。

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

＜9月分の給食予約＞ 9月分の給食は**7月 20 日(木)**までに予約しましょう。