

9月 給食だより



まだまだ暑い日が続いていますが、「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉のとおり、例年、秋のお彼岸の頃から暑さが和らぎ、過ごしやすい日が多くなります。

暑い時期は部屋の中と外との気温差も大きく体調を崩しやすくなります。また、季節の変わり目も体調を崩しやすい時期です。しっかり食べて、体調を整えるように心がけて過ごしてください。

がつ つい たち
9月1日
ぼう さい ひ
防災の日

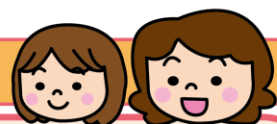


とき
「もしもの時」に備えましょう

きんねん じしん ごう だいぎほ さいがい たびたびはっせい おお さいがい お
近年、地震や豪雨などの大規模な災害が、度々発生しています。大きな災害が起こると、
りゅうつう とどこお でんき すいどう たいし せいかつ ひつよう て
流通が滞ったり、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、生活に必要なものが手に
はい いく なる ことが あります。さいがい お とき そうてい しゅうかんぶんていど みず しょ
入りにくくなることがあります。災害が起こった時を想定して、3日～1週間分程度の水や食
くりょうひん びちく
料品などを備蓄しておきましょう。



か てい そな 家庭で備えておきたいもの



みず

水

ちようり つか
調理に使う
みず ふく
水も含め、
ひとり にち
1人1日3ℓ
めやす
が目安です。



カセットコンロ・カセットボンベ

しゅうかんあ ひとり ぼん
ボンベは1週間当たり1人6本
ていど ひつよう
程度必要です。

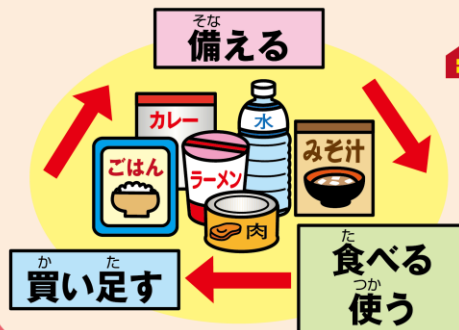


しよくりょう ひん

食料品

こめ かんぶつ ほ ぞんせい たか しよく
米や乾物など、保存性の高い食
ひん おお か お つか
品を多めに買い置きし、使った
か た
ら買い足す「ローリングストック」
むり そな
で、無理なく備えましょう。

そな
備える



さいがいじ えいよう かたよ
災害時には、栄養バランスの偏
たいちようふりよう しんばい
りによる体調不良も心配です。
しよく しゆさい ふくさい しよくひん
主食・主菜・副菜となる食品を
そろえておきましょう。



あま もの た な か し
甘い物や食べ慣れているお菓子
ふあん きも やわ
には、不安な気持ちを和らげて
こうか
くれる効果もあります。



ひ さいがい じ ひつよう ようい あんしん
日ごろから災害時に必要となるものを用意しておくで安心ですね。

きかい さいがい じ そな みなお
この機会に、災害時への備えを見直してみましょう！

令和6年9月 献立予定表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜日	主食	主菜	副菜・汁物・デザート・牛乳等	変更 締切	
17:30～17:55 始業式	2	月	夏野菜のドライカレー		コールスローサラダ・たまごスープ・ フルーツヨーグルト・牛乳	7/19 (金)	
18:00～18:25 30min×4限	3	火	ご飯	鶏肉の 甘酢あんかけ	パリパリサラダ・中華スープ・くだもの・ 牛乳		
18:00～18:25 30min×4限	4	水	ご飯	さばの おろしがけ	わさび醤油和え・みそ汁・牛乳		
18:00～18:25 30min×4限	5	木	回鍋肉丼		ごまダレ中華サラダ・わかめスープ・ 中華風スイートポテト・牛乳		
18:00～18:25 30min×4限	6	金	ご飯	魚のラビゴット ソース	カレー風味サラダ・洋風たまごスープ・ ミルクココアゼリー・牛乳		
18:00～18:25 30min×4限	9	月	ご飯	さばの 韓国みそ焼き	菊花和え・みそ汁・りんごゼリー・牛乳		
18:00～18:25 30min×4限	10	火	ご飯	フーチャンブル	わかめのごま酢和え・たまご入りアーサ汁・ パイナップルケーキ・牛乳		
18:00～18:25 30min×4限	11	水	コッペパン	かぼちゃ コロッケ	レモン和え・ABCスープ・くだもの・牛乳		
18:00～18:25 30min×4限	12	木	ひじき ごはん	小魚の香り揚げ	ごま和え・呉汁・冷凍みかん・牛乳		
	13	金	*** 校外学習 ***				
	16	月	*** 敬老の日 ***				9/4 (水)
18:00～18:25 30min×4限	17	火	ご飯	鶏肉の香味焼き	磯香和え・さといものみそ汁・お月見団子・ 牛乳		
18:15～18:40	18	水	ご飯	魚のユージン 油淋ソース	茎わかめの中華サラダ・ 中華風コーンスープ・冷凍みかん・牛乳		
18:15～18:40	19	木	ミートソーススパゲッティ		フレンチサラダ・野菜スープ・ 黒糖あずき蒸しパン・牛乳		
	20	金	*** 弁論大会 ***				
	23	月	*** 振替休日（秋分の日） ***				9/11 (水)
18:15～18:40	24	火	わかめご飯	モチコチキン	ツナサラダ・みそ汁・牛乳		
18:15～18:40	25	水	ご飯	サーモンセサミ フライ	ちくわの和え物・かぼちゃのみそ汁・ くだもの・牛乳		
18:15～18:40	26	木	バター ライス	タンドリー チキン	シーザーサラダ・トマトスープ・プリン・ 牛乳		
18:15～18:40	27	金	ご飯	麻婆じゃが	海苔入りナムル・かきたま中華スープ・ くだもの・牛乳		
18:15～18:40	30	月	豚キムチ丼		わかめサラダ・トック入りたまごスープ・ きなこミルクゼリ 黒ごまソース・牛乳		

※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。

※2学期の給食は9月2日（月）開始予定です

< 9月分の給食予約 >

7月19日(金)までに予約をしましょう。