

8・9月 給食たより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2022年8・9月号

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。災害について考えたり、備えたりしましょう。給食では9月5日に、防災献立を提供します。

非常時に備えましょう！9月1日は「防災の日」

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。



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



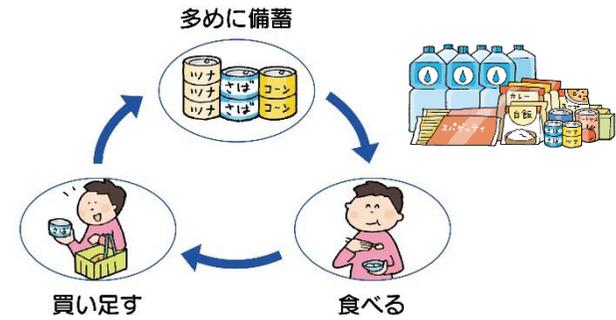
【調味料】

- 砂糖 塩
- 酢 しょうゆ
- みそ



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置き、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。



令和4年度の食育の日は「日本全国味めぐり」をテーマに実施します。

今月の食育の日の献立は9月20日「北海道の郷土料理」



減量ごはん 牛乳 鮭のチャンチャン焼き ラーメン カットとうもろこし クレープ（ヨーグルト風）

北海道の面積は約8万3千km²と、日本全体の22%を占めています。広大な土地の半分を山地が占め、周囲には太平洋、日本海、オホーツク海の大海原が広がっています。地域特性を生かした豊富な食材が育まれています。

鮭のチャンチャン焼きは、秋から冬にかけてとれる鮭と野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。石狩地方の漁師町が発祥といわれています。チャンチャン焼きの名前の由来は諸説ありますが、「ちゃっちゃとつくれるから」「焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから」など様々な由来が伝えられています。

また、北海道はとうもろこしの一大産地です。全国の生産量の約55%を占めています。北海道ではとうもろこしを「とうきび」と呼びます。給食では、輪切りにカットした北海道産のとうもろこしを茹でて提供します。北海道のおいしさを味わってくださいね♪

奈良県産食材（8・9月使用分）

米 パン 米粉 ぶなしめじ まいたけ 豚肉 青ねぎ なす
小松菜 こんにゃく いちごジャム（奈良県産） 吉野くず入りうどん



リクエスト献立



3年生のみなさんに聞いた、リクエスト献立の結果を発表します。

上位3位までのリクエストを2学期に実施します。お楽しみに！！

順位	主食	主菜	汁物	副菜
1	あげパン	から揚げ	豚汁	チーズポテト
2	わかめごはん	ちくわの磯部揚げ	コーンスープ	焼き鳥
3	クロワッサン	チキン南蛮	すき焼き	豚キムチ

通信欄

- 食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。
- 広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルゲン情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。