



# 9月の献立



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	びちく 備蓄カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 なつ 夏みかんサラダ かため 型抜きチーズ	ごはん(少なめ) 牛乳 や 焼きそば かいせん あ 海鮮揚げシューマイ まめ かいそう 豆と海藻のサラダ れいとう (保幼中) 冷凍ピーチ	ごはん 牛乳 とりにく て や 鶏肉の照り焼き から ピリ辛きゅうり じり かきたま汁	ごはん 牛乳 いわしの かば焼き風 あか あ 赤じそ和え しる えのきのみそ汁
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん 牛乳 なつ やさい 夏野菜のミートグラタン ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	おやく 親子どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 おきな あ え だいず あまから に 大豆といりこの甘辛煮	ごはん 牛乳 (小中) さんまの塩焼き (保幼) 鯖の塩焼き きつ あ 菊花和え しる なめこのみそ汁	ごはん(少なめ) 牛乳 かぼちやの 天ぷら ぎゅうにく から 牛肉のごまみそ炒め じり うどん汁	ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 はるさめ ちゅうか あ 春雨の中華和え (小) すりりんごゼリー (保幼中) 黒糖ビーンズ
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん 牛乳 こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ ごしき あ 五色和え こくとう (小) 黒糖ビーンズ (保幼中) すりりんごゼリー	ごはん 牛乳 さけ しおや 鮭の塩焼き ひじき だいず い に ひじきと大豆の炒り煮 かぼちやのみそ汁 しよくいく ひ 【食育の日】	ごはん 牛乳 すぶた 酢豚 からし あ 辛子和えビーフン えだまめ 枝豆 エービーシー ABCマカロニのスープ	キャロットピラフ 牛乳 (保幼小) ボロニアソーセージ (中) 夏野菜のミートグラタン ゆで枝豆 エービーシー ABCマカロニのスープ	ごはん 牛乳 にく 肉じゃが わかめとツナの和え物 て 手づくりふりかけ
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
けいろう ひ 【敬老の日】 	しゅうぶん ひ 【秋分の日】 	ごはん 牛乳 かぼちやコロッケ そうめんかぼちやのサラダ たまご トマトと卵のスープ れいとう (小) 冷凍ピーチ	ごはん 牛乳 さば や 鯖のカレー焼き あ アーモンド和え とうがんじり 冬瓜汁	ごはん 牛乳 ちゅうかごもくどうふ 中華五目豆腐 もやしのナムル なし 梨
28日(月)	29日(火)	30日(水)	☆平均栄養量☆ ・エネルギー 669 kcal ・たんぱく質 25.9 g ・脂質 20.4 g ・カルシウム 346 mg ・食物繊維 3.8 g ・食塩相当量 2.1 g	

しょうがっこう 小学校  
ねんせい 4年生の  
しよくじりょう 食事量に  
そうとう 相当する  
あたひ 値です

※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 9月 給食だより

安芸高田市給食センター  
令和2年(2020年) 9月

### さいがいじ そな 災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

**① 備える食品を考える**

●主食になるもの  
ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。

●主菜になるもの  
肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにおすすみ。

●副菜になるもの  
ビタミンや無機質(ミネラル)、食塩、食物せんいの供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。

●水  
生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。

**② 備える量を考える**

1) 3人 x 3日 x 1人 = 9人  
2) 3人 x 3日 x 1人 = 9人

**③ ローリングストック法を実践する**

ローリングストック法  
食べる・使う 備える

最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

**給食レシピ紹介! 豚肉とごぼうのつくね**

●材料・分量(4人分)

豚ひき肉	160g	かたくり粉	大さじ1
豆腐	1/5丁	酒	大さじ1/2
ごぼう	80g	しょうゆ	小さじ1/2
卵	半分	塩・こしょう	少々
しょうが	1かけ	焼き油	少々

(たれ)  
 さとう 大さじ1と1/2    しょうゆ 大さじ1  
 みりん 小さじ1        かたくり粉 小さじ1  
 水 大さじ2

●作り方

- (下準備) 豆腐は水気を切ってつぶす。ごぼうはさがき又は短めのせん切りにし、水にさらす。しょうがはすりおろす。
- 焼き油以外の材料を合わせてよく練り小判形に丸め、油をひいたフライパンで焼く。
- たれの材料をあわせて火にかけ、かき混ぜながらとろみをつけ②にかける。