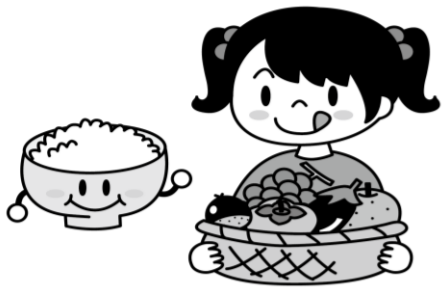


実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!



「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さが和らぎ過ぎしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、さつまいも、里芋など昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫をむかえる季節です。

また、秋刀魚や鮭、鯖などの魚は、秋に脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然のめぐみに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

※物資購入の都合により献立を変更することがあります。

10月2日(月)

Table of menu items for 10/2, including Gohan, Nikudango, Potato and Beef, Milk, and Energy values.

10月3日(火)

Table of menu items for 10/3, including Char-han, Soybean Paste, and Energy values.

10月4日(水)

Table of menu items for 10/4, including Gohan, Salmon, and Energy values.

10月5日(木)

Table of menu items for 10/5, including Croissant, Strawberry Jam, and Energy values.

10月6日(金)

Table of menu items for 10/6, including Gohan, Okinawa Dressing, Pork and Sweet Potato, and Energy values.

10月7日(土)

Table of menu items for 10/7, including Hayashi Rice, Root Salad, and Energy values.

10月11日(水)

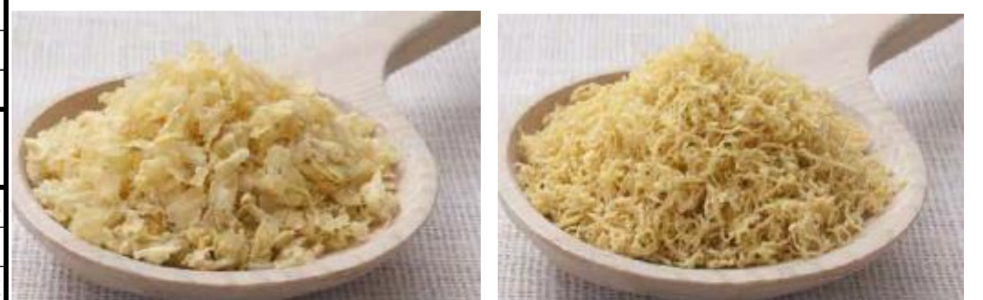
Table of menu items for 10/11, including Gapa Rice, Beef Soup, and Energy values.

※5日(木)使用の「大豆の華」について

Table with columns for Product Name and Soybean Flower (Aomori), showing ingredients and allergen information.

「大豆の華」とは

大豆を浸漬、蒸煮した後、カットし、乾燥させたもの。加熱済みのため、そのまま食べることができます。また、クセがなく、いろいろな食材ともよくなじみます。



※6日(金)使用の「おさかなそばろCa」について

Table with columns for Product Name and Okinawa Dressing (堂本食品), showing ingredients and allergen information.



令和5年

10月

学校給食献立表②

10月12日(木)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小(g), 中高(g). Includes items like コッペパン, ミートローフ, 野菜とウインナーのスープ煮, 牛乳.

10月13日(金)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小(g), 中高(g). Includes items like さつま芋ごはん, 鮭のきのこあんかけ, なすと豚肉のみそ汁, 牛乳.

10月16日(月)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小(g), 中高(g). Includes items like ごはん, 鶏の照り焼き, 野菜のごまドレッシング, ジャガイモのみそ汁, 牛乳.

10月17日(火)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小(g), 中高(g). Includes items like ごはん, さわらの塩こうじ焼き, 大根のそぼろ煮, きゃべつのみそ汁, 牛乳.

10月16日は...



国連によって世界の食糧問題を考える日として制定されました。一人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。



10月18日(水)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小(g), 中高(g). Includes items like ごはん, れんこん団子の甘酢あんかけ, 中華風みそスープ, 牛乳.

10月19日(木)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小(g), 中高(g). Includes items like バターロール, 焼きそば, コロコロ野菜スープ, 牛乳.

Request menu section for elementary school. Includes 'リクエスト献立' with images of curry and waffles, and '小学部のアンケート結果' listing winners for rice, pan, etc.

10月20日(金)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小(g), 中高(g). Includes items like 小学部 リクエスト献立①, ポークカレーライス, 野菜の甘酢和え, プリン, ジョア.

10月23日(月)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小(g), 中高(g). Includes items like ごはん, 豚じゃが, 梅和え, 牛乳.



「もしもの時」に備えましょう



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

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. 足りないものを買って足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買って足す

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）

米、もち、ラーメン、乾めん、パックご飯、シリアル

主菜（たんぱく質を多く含むもの）

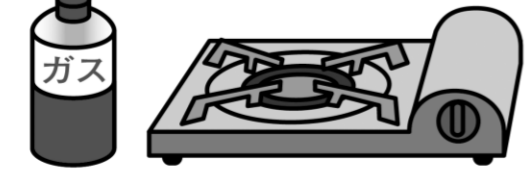
シチュー、レトルトカレー、レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

漬物、ジュース、LL牛乳、乾燥ワカメ、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、ミルクなど



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。やかんや鍋も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」