

9月のこんだて

富山県立しらとり支援学校

令和6年9月

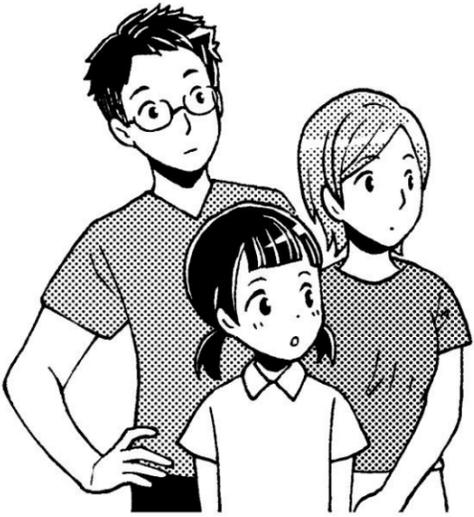
月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
カレーライス 牛乳 フルーツポンチ	ご飯 ふりかけ 牛乳 ちくわの南部揚げ 豆腐チャンプルー もずく汁	米粉パン 牛乳 てりやきチキン コールスローサラダ ミネストローネ	菜飯 牛乳 ふくらぎのかば焼き 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 牛乳 シュウマイ ブロッコリーのごま和え 豚肉のキムチ炒め なし
エネルギー 754 kcal たんぱく質 22.6 g カルシウム 278 mg	エネルギー 670 kcal たんぱく質 28.0 g カルシウム 331 mg	エネルギー 745 kcal たんぱく質 29.9 g カルシウム 313 mg	エネルギー 803 kcal たんぱく質 33.9 g カルシウム 341 mg	エネルギー 849 kcal たんぱく質 35.2 g カルシウム 465 mg
9日	10日	11日	12日	13日
バターロール 牛乳 なすとトマトのスパゲティ オムレツ グリーンサラダ	ご飯 牛乳 サバの粒マスタード焼き 五目豆 味噌汁 バナナ	ご飯 牛乳 酢豚 ナムル 冷凍パイナップル	ご飯 牛乳 焼き肉 添え野菜 冬瓜の味噌汁	ご飯 牛乳 エビと豆腐の旨煮 メンチカツ はりはり和え
エネルギー 743 kcal たんぱく質 30.4 g カルシウム 334 mg	エネルギー 869 kcal たんぱく質 36.4 g カルシウム 347 mg	エネルギー 727 kcal たんぱく質 28.9 g カルシウム 282 mg	エネルギー 659 kcal たんぱく質 30.0 g カルシウム 339 mg	エネルギー 833 kcal たんぱく質 39.7 g カルシウム 1127 mg
16日	17日	18日	19日	20日
 敬老の日	里いもご飯 牛乳 ハンバーグ コーンとえ 味噌汁 月見ゼリー	食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ 海藻サラダ ポテトスープ	ご飯 味付けのり 牛乳 卵とじ 焼きししやも 野菜ソテー	ご飯 牛乳 ホタテのカレー揚げ おひたし 豚汁 冷凍黄桃
	エネルギー 658 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 567 mg	エネルギー 829 kcal たんぱく質 33.5 g カルシウム 352 mg	エネルギー 823 kcal たんぱく質 42.3 g カルシウム 575 mg	エネルギー 826 kcal たんぱく質 37.2 g カルシウム 450 mg
23日	24日	25日	26日	27日
 振替休日	ご飯 牛乳 白身魚のカリカリフライ ごま味噌和え かきたま汁 巨峰	食パン ブルーベリージャム 牛乳 肉団子のケチャップがらめ フレンチサラダ 豆と麦のスープ	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 いわしの生姜煮 アーモンド和え バナナ	ご飯 牛乳 チキン南蛮 温野菜 味噌汁
	エネルギー 723 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 357 mg	エネルギー 672 kcal たんぱく質 26.2 g カルシウム 376 mg	エネルギー 814 kcal たんぱく質 32.1 g カルシウム 495 mg	エネルギー 807 kcal たんぱく質 32.2 g カルシウム 298 mg
30日				
黒糖パン 牛乳 焼きそば ビーンズサラダ ヨーグルト	下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。	○物資の都合により、 献立の一部が変更になることがあります。		
エネルギー 716 kcal たんぱく質 35.0 g カルシウム 403 mg				

9月給食だより

富山県立しらとり支援学校

夏休みが終わり新学期がはじまります。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早起き、早寝を心掛けて、朝ごはんをしっかり食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

9月1日は 防災の日 日頃から備えよう水と食料



家族の人数
× 3日分

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかると言われています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

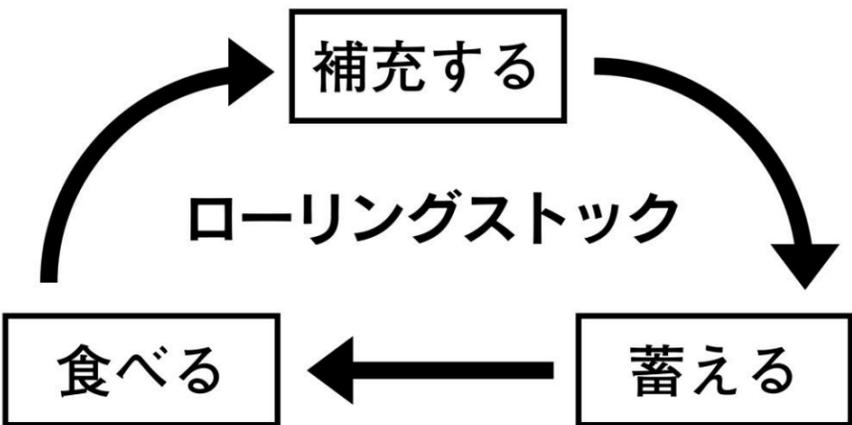
水とカセットコンロなどの熱源があれば非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちですが、栄養バランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためには、主菜となる魚や肉の缶詰、副菜となる野菜の缶詰や乾物などを用意しておくことも大切です。

最低限、備えておきたい物



いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。