

# ランチタイム



令和5年9月  
西の里中学校給食調理場  
Tel 374-3132

近年、地震や集中豪雨など大規模災害が全国各地で発生しています。

約5年前の北海道胆振東部地震では、北広島市でも震度5弱の大きな地震があり、家が壊れたり、地面が陥没したり、大きな被害がありました。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。日頃から、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。

## 9月1日 防災の日



約40年前の1982年5月に「地震、豪雨、豪雪などの災害についての認識を深め、備えを充実強化することにより、災害の未然防止と被害を軽減すること」を目的として、閣議決定されたのが「防災の日」です。

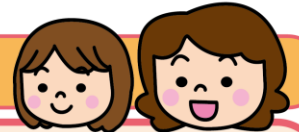
毎年9月1日を「防災の日」とし、この日を含む1週間を防災週間として、防災意識を高めるための行事が各地で実施されています。

## 「もしもの時」に備えましょう

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。



## 家庭で備えておきたいもの



### 水

- 調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



### 食料品

- 米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

- 災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



### カセットコンロ・カセットボンベ

- ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



### 備える



- 甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



# 献立表

● 今月の平均栄養価 ●  
 たんぱく質 : 33.1g  
 脂質 : 27.4g  
 塩分 : 3.6g



北広島市西の里中学校給食調理場

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
<b>1金</b> 焼きそば	中華麺 米油	つと(たらすりみ) 豚肉	キャベツ 玉葱 椎茸 にんにく 人参 ピーマン
スパイシーポテト	じゃがいも 菜種油		パセリ
907 kcal フルーツクラッカー	クラッカー	チーズ	バイン
<b>4月</b> ボークカレー	麦ご飯 米油 じゃがいも	豚肉 チーズ 大豆 牛乳	玉葱 枝豆 人参 トマト にんにく 生姜 りんご パナナ
野菜サラダ イタリアンドレッシング (惣菜)	ドレッシング (りんご使用)		キャベツ コーン きゅうり 人参
902 kcal ピオーネ			ピオーネ
<b>5火</b> 鶏照り丼	ご飯 めん粉 ごま 菜種油 三温糖	鶏肉	生姜 菊 人参 ピーマン
大根と油揚げの味噌汁	油揚げ わかめ 味噌		大根 長葱 人参
887 kcal キャベツのサラダ 和風ドレッシング (惣菜)	ドレッシング	鶏肉	キャベツ コーン きゅうり 人参
<b>6水</b> 背割りコッペパン	コッペパン		
オニオンスープ	米油 バター		玉葱 人参 パセリ
焼きソーセージ	三温糖 めん粉	豚肉	トマト
ラーメンサラダ	ラーメン ごま ドレッシング 米油	ハム	きゅうり コーン キャベツ 人参
864 kcal はちみつレモンゼリー	水あめ はちみつ		レモン果汁
<b>7木</b> ご飯	ご飯		
豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 わかめ 味噌		長葱
キャベツメンチカツソース (惣菜)	菜種油 バン粉 小麦粉 大豆油 めん粉 砂糖	鶏肉 鶏卵	キャベツ りんご(ソースに使用)
792 kcal 大根のべっこう煮	米油 三温糖	豚肉	人参 いんげん 大根
<b>8金</b> スパゲティ ナポリタン	スパゲティ 米油 バター	ウインナー	玉葱 しめじ トマト 人参 ピーマン
ツナポテトのチーズ焼き	じゃがいも マヨネーズ	味噌 チーズ 大豆 まぐろ油漬	玉葱 パセリ
810 kcal 甘夏ゼリー和え	砂糖		甘夏 夏みかん果汁 りんご果汁 バイン
<b>11月</b> 炊き込みいなり	ご飯 三温糖 ごま	油揚げ ひじき	椎茸 人参
大根の味噌汁		味噌	大根 人参 しめじ 小松菜
鶏から揚げ	めん粉 菜種油	鶏肉	ゆず
ゆずこしょう風味			
おかかきゅうり	三温糖 ごま油 ごま	鰹節	きゅうり 人参
798 kcal アセロラゼリー	砂糖		アセロラ果汁
<b>12火</b> ご飯	ご飯		
マーボー豆腐	米油 黒砂糖 三温糖 ごま油 めん粉	豆腐 味噌 豚肉	長葱 椎茸 生姜 人参 にんにく 枝豆
肉シュウマイ	めん粉 卵 小麦粉 砂糖 菜種油 ごま油 大豆油	豚肉	玉葱 生姜 長葱
924 kcal わかめともやしの和え物	三温糖 ごま油	まぐろ油漬 わかめ	もやし きゅうり 人参
<b>13水</b> 黒糖パン	黒糖パン		
ミルクココア	砂糖 ココア		
コーンポタージュ	小麦粉 バター 米油	スキムミルク 牛乳 大豆 チーズ 生クリーム	コーン 玉葱 人参 パセリ
ミートローフ	パン粉 三温糖	豚肉 鶏卵 牛乳	玉葱 コーン 枝豆 人参 トマト
927 kcal チキンとキャベツのサラダ 和風ドレッシング (惣菜)	ドレッシング	鶏肉	キャベツ 人参 コーン きゅうり
<b>14木</b> ご飯	ご飯		
玉ねぎと卵の味噌汁		味噌 鶏卵 わかめ	玉葱 人参 小松菜
豚肉の生姜焼き	三温糖 めん粉	豚肉	玉葱 にんにく 生姜
切干大根の煮物	三温糖 米油	さつま揚げ 油揚げ	切干大根 椎茸 人参 こんにゃく
859 kcal 牛乳プリン	砂糖	牛乳 練乳	

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
<b>15金</b> 鶏塩うどん	うどん ごま油	鶏肉	玉葱 長葱 椎茸 人参 白菜 生姜
大学いも	さつまいも 菜種油 水あめ 黒砂糖		
889 kcal ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま ドレッシング(卵使用)		ごぼう コーン 枝豆 いんげん 人参
<b>19火</b> ハヤシライス	麦ご飯 米油	牛肉 豚肉 チーズ	人参 玉葱 枝豆 エリンギ 生姜 にんにく トマト
海藻サラダ ごまドレッシング (惣菜)	ドレッシング ごま	まぐろ油漬 わかめ 昆布 のり	キャベツ きゅうり
960 kcal パイン缶			パイン
<b>20水</b> フィッシュバーガー スライスチーズ (惣菜) タルタルソース (惣菜)	パン粉 砂糖 小麦粉 小麥粉 小麦粉 小麥粉 小麦粉 小麥粉 小麦粉 小麥粉	たら チーズ	
野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ 玉葱 人参 しめじ パセリ
806 kcal フロccoliとコーンのサラダ イタリアンドレッシング (惣菜)	ドレッシング (りんご使用)	ハム	フロccoli コーン 人参
<b>21木</b> ご飯	ご飯		
かぼちゃ団子汁	じゃがいも 砂糖 めん粉	豚肉 油揚げ	大根 ごぼう 人参 椎茸 長葱 かぼちゃ
鮭の味噌バター焼き	三温糖 バター めん粉	鮭 味噌	
小松菜とツナの和え物	三温糖 ごま油	まぐろ油漬	小松菜 人参 キャベツ
806 kcal 日向夏ゼリー	砂糖		日向夏果汁
<b>22金</b> とんこつラーメン	ラーメン ごま	豚肉 豆乳 わかめ つと(たらすりみ)	白ネ ねぎ 生姜 にんにく 長葱 鶏 ねぎらげ チンゲン菜
ひじき入り春巻き	菜種油 大豆油 ごま油 めん粉 砂糖 小麦粉	豚肉 ひじき	菊 人参
794 kcal 杏仁フルーツ和え	水あめ 砂糖	乳製品 練乳	バイン 黄桃 甘夏柑
<b>25月</b> ご飯	ご飯		
卵とチンゲン菜のスープ	でん粉	鶏卵 ベーコン	玉葱 長葱 人参 チンゲン菜
鶏肉のバンバンジーソース	三温糖 ごま油	鶏肉	長葱 生姜
チャプチェ	マロニー 三温糖 米油 ごま油 ごま	牛肉 昆布	人参 小松菜 りんご 生姜 にんにく 白菜 椎茸 たら 大根 菊
<b>26火</b> ご飯	ご飯		
なめこの味噌汁		味噌 豆腐	なめこ 長葱 大根
ほっけのピリ辛焼き	三温糖 めん粉	ほっけ 味噌	にんにく
802 kcal 炒め納豆	米油 三温糖	豚肉 納豆	玉葱 人参 ピーマン
<b>27水</b> ソフトフランスパン チョコクリーム (惣菜)	ソフトフランスパン 水あめ 砂糖 ココア	練乳	
カレー味ポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ 玉葱 人参 いんげん
ボークチャップ	三温糖	豚肉	トマト
773 kcal ほうれん草とベーコンのサラダ	ドレッシング(乳使用) ごま	ベーコン	ほうれん草 人参 コーン
<b>28木</b> わかめご飯	ご飯	わかめ	
豚汁	米油 じゃがいも	豚肉 味噌 豆腐	大根 ごぼう 玉葱 人参 しめじ 長葱 こんにゃく 生姜
ぶりフライ ソース (惣菜)	菜種油 バン粉 小麦粉	ぶり	りんご (ソースに使用)
861 kcal ごま和え	ごま 三温糖		小松菜 白菜
<b>29金</b> 皿うどん	揚げ麵 三温糖 ごま油 米油 めん粉	つと(たらすりみ) 豚肉	もやし 玉葱 にんにく 人参 ピーマン 菊 白菜 椎茸 生姜
焼きギョウザ	砂糖 小麦粉 大豆油	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉葱 たら 生姜
798 kcal フルーツ白玉	白玉もち 上白糖		バイン 黄桃 甘夏柑

◎ 牛乳は毎日つきます。  
 ◎ 都合により一部献立を変更することがあります。

## 今月の北広島産野菜

フロccoliー



大根

