



9月 予定献立表

平成27年8月31日
富士見町立富士見中学校

災害時の食事を体験しよう！

9月2日の給食は防災献立です。全校で、非常食「救給カレー」をいただきます。

平成23年3月11日の東日本大震災の際に、学校給食施設の使用不能や食料不足、道路寸断などによる輸送不能により、学校給食の提供が不可能になりました。そのことを教訓に、電気・ガス・水道等が途絶えて、温めたり加水できなくても食べられる非常食「救給カレー」が開発されました。

9月2日の防災訓練の日に、非常食「救給カレー」をいただきます。防災訓練では、「災害についての知識」「心構え」「避難経路などどのように行動するか」を身につけて、自分の身は自分で守れるようにしましょう。災害は忘れた頃にやってきます。

命をつなぐ食べ物。いざという時のために、非常食の備蓄を！

人が命を支えるには、食べ物と飲み物が重要です。ただ単に、空腹やのどの渇きを満たすだけの食事では、疲れを回復させ、がんばろうという気持ちは生まれません。限られた食材を工夫して、自分や家族、周りの人が元気になり、前向きな気持ちになれる食事（非常時こそ、いつもの家庭の味に近いものを食べることが、乗り切る力につながりますよ！）が必要です。みなさんのおうちには、非常食の備蓄はありますか？



予定献立		赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ
		主に身体の繊維を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	
		たんぱく質	無機質	緑葉野菜	その他野菜	糖質	脂質	塩分	
1 火	ご飯 かき玉汁 生揚げのチリソース 大根サラダ りんご	卵 生卵 かにかま	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ 大根 キャベツ きゅうり りんご	米 じゃがいも 片栗粉 三温糖	米油 青じそ トシツグ	787kcal 27.1g 24% 2.7g	9/2 (水) の給食より 救給カレー ってどんなもの？
防災献立「非常食をいただく日」									
2 水	救給カレー 具だくさんけんちん汁 ヨーグルト 梨	鳥胸肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しめじ えのき 大根 ごぼう ねぎ 梨 コーン 玉ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく	米油	595kcal 20.3g 36% 2.7g	電気、ガス、水道が途絶えた中で、救援物資が届くまでの「命をつなぐ」非常用に開発された食べ物です。
3 木	ご飯 なめこのみそ汁 とり肉の利休焼き じゃがいもきんぴら 巨峰	木綿豆腐 みそ 鶏もも肉 豚もも肉	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ なめこ ねぎ しょうが 枝豆 目峰	米 片栗粉 じゃがいも しらたき 三温糖	いりごま 白・黒 米油	796kcal 36.8g 23% 2.9g	<ul style="list-style-type: none"> ◆アレルギー特定原材料等27品目すべてを使用していない。 ◆成長期の子どもたちのために安全で、おいしく栄養のバランスを考えたカレーライス。国産の米・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・スイートコーン・ぶなしめじを使用。 ◆ごはんが入っていて、温めずにそのまま食べられる。 ◆スプーン付きで、容器はそのまま食器として活用できて、缶詰のようにかさばらずに、片づけられる。
4 金	セルフ卵サンド ABCスープ 卵サンドの具 ブロッコリーサラダ ミントマト	卵 ツナフレーク 豚もも肉	脱脂粉乳 牛乳	パセリ チンゲン菜 アスパラ にんじん ミント	キャベツ セロリー 玉ねぎ えのき きゅうり コーン	コッペパン 上白糖 じゃがいも マカロニ	マネズ 米油	776kcal 30.0g 35% 3.6g	
7 月	ジャハ'ヲ 春雨スープ 白身魚のレモンソース 卵の花サラダ	ウインナー 白身魚 おから ツナフレーク	牛乳	にんじん ピーマン パセリ チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ ブレン 菊 しめじ レモン きゅうり キャベツ	米 はるさめ 片栗粉 上白糖	米油 ごま油 揚げ油 マネズ	795kcal 31.6g 31% 4.3g	
8 火	ご飯 8がつく「歯」の日 どさんこ汁 五目卵焼き 塩昆布とチーズのサラダ 大豆と小魚の甘辛	豚もも肉 みそ 卵 大豆 鶏もも肉 きり肉	牛乳 乾乳加塩 塩昆布 チーズ 小魚	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし コーン ねぎ 切干大根 干しシイタケ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 三温糖 上白糖 片栗粉	いりごま ごま油 有塩バター 揚げ油	831kcal 36.9g 26% 3.6g	給食では、救給カレーと一緒に、「けんちん汁」も食べます。
9 水	タンメン 9月9日は重陽の節句 野菜タンメン汁 えび団子の菊花蒸し ナムル	豚肩肉 豚もも肉 きり肉 エビ 卵	乾乳加塩 牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ ねぎ コーン 白菜 もやし	タンメン 三温糖 片栗粉	米油 有塩バター ごま油 いりごま	779kcal 32.4g 26% 3.6g	災害時には、炊き出しで温かい汁ものが提供される機会があります。避難生活の中で不足しがちな野菜類を補うことができます。
10 木	なす入り麻婆丼 ふのすまし汁 なす入り麻婆丼の具 ラーメンサラダ	豚もも肉 きり肉 木綿豆腐 みそ ハム	牛乳	にんじん ピーマン みつば	にんにく しょうが 玉ねぎ なす 生椎茸 しめじ 大根 キャベツ きゅうり トコ	米 三温糖 片栗粉 ふ 中華めん	揚げ油 ごま油 いりごま	841kcal 33.1g 25% 3.7g	
11 金	黒糖パン ミネストローネ かぼちゃコロケ フレンチサラダ	ベーコン 豚もも肉 きり肉 卵	脱脂粉乳 牛乳	トマト パセリ かぼちゃ	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ レタス きゅうり	黒糖パン 上白糖 じゃがいも マカロニ 小麦粉 パン粉	米油 揚げ油	820kcal 28.2g 33% 4.0g	

予定献立		赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ		
		主に身体の繊維を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	塩分		
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他野菜果物	糖質	脂質				
毎月第三月曜日は郷土食の日④											
14月	おはぎ	豚汁 魚のマヨネーズ焼き あちら漬け	きな粉 豚もも肉 油揚げ みそ 魚	牛乳	パセリ にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	もち米 うるち米 上白糖 こんにゃく さといも	あぶらえ 米油 マヨネーズ	832kcal 33.2g 28% 2.5g	あぶらえおはぎは、お彼岸の時にモチモチの料理として食べられます。	
15火	ご飯	なすとみょうがのみそ汁 肉じゃが マカロニサラダ りんご	みそ 豚もも肉 卵 ハム	牛乳 ヨーグルト	いんげん にんじん	なす りんご えのき みょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 マカロニ	米油 マヨネーズ	840kcal 28.7g 25% 3.2g	旬 「秋ナスは嫁に食わずな」ということわざがあります。さて、どんな意味でしょうか？	
16水	きしめん	しょうゆきしめん汁 揚げ出し豆腐 ごまみそあえ	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 ねぎ しょうが 大根 もやし	きしめん 三温糖 片栗粉 薄力粉 上白糖	揚げ油 すりごま	822kcal 35.4g 26% 4.2g	きしめん は、幅が広い平たいめんのこと。紀州のお殿様が名古屋に引っ越した時に、紀州めんがきしめんと呼ばれるようになったなど、諸説あります。	
17木	ご飯	たまごスープ エビの春巻き 梅サラダ ナイアガラ	卵 エビ	牛乳 乾菜	にんじん アマガリ	えのき 玉ねぎ キャベツ きゅうり うめ ナイアガラ	米 片栗粉 春巻きの皮 上白糖	揚げ油 米油	785kcal 24.7g 25% 2.8g	旬 ナイアガラ は中粒の白ぶどう。塩尻市の特産で、ワインの材料としてたくさん栽培されています。甘くて、香りが強くおいしいぶどうです。	
9月27日は中秋の名月											
24木	栗ご飯	里芋汁 サンマの塩焼き おろしあえ ずんだ団子	豚肉 みそ サンマ	牛乳 カチリ	にんじん ほうれん草	ごぼう しめじ ねぎ 大根 キャベツ えのき 枝豆	米 三温糖 こんにゃく さといも 白玉団子 上白糖	くり いりごま 黒	842kcal 34.2g 29% 3.2g	旧暦の8月15日を 十五夜(中秋の名月) といって、昔から月を見る風習がありました。今年も、9月27日です。この日は、すすきや月見団子などを供えます。	
25金	きなこ揚げパン	白菜と肉団子スープ イタリアンサラダ	きな粉 豚もも肉 鶏もも肉 卵	豚肉 みそ サンマ	牛乳 カチリ	にんじん ほうれん草 ピーマン	ごぼう しめじ ねぎ 大根 キャベツ えのき 枝豆	米 三温糖 こんにゃく さといも 白玉団子 上白糖	くり いりごま 黒	803kcal 28.7g 29% 3.0g	人気の 揚げパン は、給食室で作っています。カラッとおいしい揚げパンを作るためには、油の温度と時間が大事！パンを揚げる時間は約30秒です。
8がつく「歯」の日											
28月	ご飯	もやしのスープ サバのみそ煮 寒天サラダ みかん入り牛乳寒	豚もも肉 サバ みそ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜 アマガリ	しめじ もやし 玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ みかん缶	米 三温糖 上白糖	米油	794kcal 33.2g 23% 3.3g	牛乳などの乳製品 は歯の材料となるカルシウムを多く含む食べ物です。永久歯を失うと二度と生えてきません。食後の歯磨きを忘れずね！	
29火	カツおんとワカメちゃんのご飯	じゃがいものみそ汁 凍り豆腐の卵とじ ちんげんさいのおひたし 巨峰	カツオ みそ 凍り豆腐 鶏もも肉	乾菜 牛乳	にんじん ら チンゲン菜	しょうが 大根 えのき ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 小豆もやし 巨峰	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 上白糖	揚げ油 ごま油	784kcal 34.0g 24% 3.9g	旬 カツオ には旬が2回あります。春と秋です。春にとれる初ガオはさっぱりとしています。反対に、秋にとれる戻りカツオは脂がたっぷりのっています。	
2の4クエスト給食											
30水	ソフト麺	しょうゆ汁 スティックサラダ 大学芋	豚肉 なる みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ねぎ きゅうり セロリ	ソフト麺 さつまいも 水あめ 上白糖	米油 ごま油 いりごま マヨネーズ	857kcal 22.7g 25% 2.8g	2の4から全校のみなさんへメッセージ バランスを優先して、健康的な食事にできるように努力しました！	


*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*9月分の給食の平均栄養価(基準値)は、エネルギー798(820)kcalたんぱく質30.6(30)g、脂質27(25~30)%、塩分3.3(3.0)g

イラスト：少年写真新聞社

今月の給食目標

規則正しい生活をしよう！運動と食事の関係について理解しよう！



栄養教諭 島山

今月の献立に込めた思い・ポイント

- 「味覚の秋」…最盛期を迎えている富士見町の食材や、県内でとれた旬の果物をふんだんに取り入れています。
- 「防災献立」…9/1の防災の日や9/2の防災訓練にちなんだメニューを取り入れて、非常時の食事について考える機会を設けました。
- 9月は、まだ暑い日があると予想されるので、食欲増進効果のある食材を取り入れています。
- 「8がつく歯の日」…かみごたえのある食材、カルシウムが豊富に含まれる食材を使った、歯にいい献立の日です。

今月の旬の食材

サンマ サバ きのこと類 ぶどう
梨 りんご なす 枝豆 ピーマン
パセリ トマト 赤うり セロリ
ー きゅうり みょうが など

2011.3.11 東日本大震災 ～私の祖母の体験記～

私は岩手県の沿岸南部にある大船渡市というところで生まれました。2011年(平成23年)3月11日に起きた東日本大震災では、大きな被害を受けた街です。震災を体験した私の祖母に、当時の様子を聞いてみました。

■一番大変だったことは何？

「寒さ」と「ご飯」だなあ。電気が止まってしまったから電気ストーブや電気毛布は使えなかった。ガスは使えたから、お湯を沸かして湯たんぽをつくったりしたけど、とにかく寒かった。

■食べ物はどうしていたの？

家が大丈夫だったから、避難所へは行かなくてすんだけど、そのかわりに食料の配給はなかったから、自分達で手に入れなければならなかった。電気は無かったけど(電気が使えるようになったのは3月16日午後3時過ぎ、水道が使えるようになったのは3月28日のお昼頃。)ガスボンベがあったから、鍋でご飯を炊いた。夜にご飯を炊いて、仕事に行くお父さんとお姉ちゃんのおにぎりを1つずつ作って、余った分をおじいちゃんとお母さんと私で分けて食べたのよ。料理に時間がかかってガスをたくさん使う煮物とかは作れなかったけど、おつゆ(みそ汁のこと)は作れたよ。

スーパーが再開してからは、おじいちゃんやお母さんがとうふ・納豆・卵・米とかを毎日並んで買った。(ガソリンは手に入りやすかったから、自転車や歩きで。)灯油やガソリンも並んで買ったなあ。一日並んでも買えない日があった。冷蔵庫は使えなかったし、ガスを使い続けるわけにいかなかったから、常温保管できるものや、少しのガスで料理できるものを買って食べていたよ。水は、沢の水をくんだり、お父さんが仕事帰りに親戚の家からもらってきたりした。

そういえば、私が小さい頃は(祖母が小さい頃だから、70年以上前)米をたくさん作っていたから、非常用に玄米(精米する前のお米)をとっておいしかったなあ。



主な使用食材の産地(8月)

よっちゃんばり米 みそ 玉ねぎ かぼちゃ にんにく トマト キャベツ タ顔 錦糸瓜 パセリ ミニトマト ピーマン セロリー **富士見中** ゴーヤー **長野県** ほうれん草 ねぎ キャベツ きゅうり 豚肉 鶏肉 小豆もやし とうもろこし 豆腐 **松本市** **諏訪市** きゅうり **飯山市** きゅうり **北海道** にんじん **高知県** しょうが **大分県** カチリ **沖縄** もずく **ルウエー** サバ **韓国** 乾燥ワカメ

