10月　きゅうしょくだより

献立は都合により変更する場合があります。

平成２８年１０月　出雲崎小学校

日	曜	主食	飲み物	副食	あかのなかま からだを つくる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	きのなかま エネルギーを つくる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
３	月	ちゅうか めん	牛乳	にくだんごもちごめむし ゆかりあえ　ブルーベリーゼリー しょうがじょうゆラーメン	ぶたにく　とりにく だいず　牛乳 なると　わかめ	さやいんげん　ゆかり　にんじん たまねぎ　れんこん　きゃべつ きゅうり　もやし　メンマ しいたけ　コーン　ねぎ しょうが　ブルーベリー	めん　もちごめ 油　ごま油 ごま	６１３ ２８．９ ２．６
４	火	ふたばえんそく						
５	水	えんそくよびび						
６	木	タレカツ どん	牛乳	たくあんあえ すましじる　きざみのり	ぶたにく　たまご かつおぶし　とうふ かまぼこ　のり 牛乳　わかめ	きゃべつ　きゅうり　もやし たくあん　えのき　だいこん たまねぎ	こめ　げんまい ふ　油 ごま	６５２ ３３．１ ２．９
７	金	ごはん	牛乳	さけのしおやき　ルレクチェタルト さつまいものあえもの くるまふのみそしる	さけ　牛乳 わかめ	ブロッコリー　にんじん こまつな　れんこん えのき　ねぎ	こめ　さつまいも ふ　ごま	６２２ ２６．４ ２．７
１０	月	たいいくのひ						
１１	火	ロールパン ジャム	牛乳	パンプキンキッシュ イタリアンサラダ こんさいポトフ　なし	たまご ハム　ベーコン チーズ　牛乳	にんじん　たまねぎ　いんげん きゃべつ　きゅうり　アスパラ パプリカ　コーン　はくさい かぼちゃ　だいこん　もやし れんこん　なし	パン　じゃがいも マカロニ オリーブ油	５８８ ２３．７ ２．７
１２	水	げんまい ごはん	牛乳	ポークカレー くきわかめのサラダ てづくりグレープゼリー	ぶたにく　まめ ヨーグルト 牛乳 くきわかめ	にんじん　ブロッコリー いんげん　たまねぎ きゅうり　きゃべつ	こめ　げんまい じゃがいも 油	６９０ ２１．１ ４．３
１３	木	ごはん	牛乳	さんまのかばやきふう そくせきづけ こんさいごまじる	さんま　牛乳 こんぶ	こまつな　きゅうり きゃべつ　だいこん ごぼう　ねぎ	こめ　じゃがいも 油　ごま油 ごま	６９３ ２８．０ ２．３
１４	金	ごはん	牛乳	えびシューマイ はるさめサラダ マーボーどうふ	かにかま　とうふ ぶたにく　だいず 牛乳　えび	にんじん　にら きゅうり　きゃべつ もやし　ねぎ えのき　たけのこ	こめ　はるさめ 油　ごま油 ごま	６４０ ２４．１ ２．８
１７	月	こめこ めん	牛乳	ミートソース コールスローサラダ ヨーグルトあえあきバージョン	ぎゅうにく　だいず ツナ　チーズ ヨーグルト　牛乳	にんじん　ピーマン　トマト たまねぎ　セロリ　きゃべつ マッシュルーム　もやし コーン　きゅうり　パイン もも　みかん　バナナ　かき	めん　マーガリン 油　オリーブ油	６２４ ２３．１ ２．９
１８	火	くり ごはん	牛乳	ポテチーズはるまき やさいのごまあえ　きのこのみそしる	ハム　なまあげ チーズ　牛乳	にんじん　コーン グリンピース　こまつな きゃべつ　きゅうり もやし　なめこ　ねぎ	こめ　げんまい じゃがいも　くり 油　ごま	７１０ ２１．１ ２．２
１９	水	ぼうさいきゅうしょく						
２０	木	ごはん	牛乳	さばのみそに ナムル さわにわん　リクエストデザート	さば　ハム ぶたにく　かまぼこ 牛乳	にんじん　ほうれんそう きぬさや　もやし　コーン たけのこ　しいたけ　えのき ごぼう	こめ　はるさめ ごま油 ごま	７７４ ３１．９ ２．９
２１	金	ビビンバ どん	牛乳	ビビンバにくそぼろ・ナムル はるさめスープ　おこめのクレープ	ぶたにく　だいず かにかま　牛乳	にんじん　ほうれんそう チンゲンサイ　ねぎ れんこん　ごぼう　ぜんまい たけのこ　しいたけ	こめ　げんまい はるさめ　ごま 油　ごま油	６０６ １９．３ １．９
２４	月	ふりかえきゅうぎょうび						
２５	火	こめこ パインパン	リクエストドリンク	マカロニサラダ かぼちゃのシチュー　かき	ハム　とりにく ヨーグルト　チーズ だっしふんにゅう	にんじん　かぼちゃ きゃべつ　きゅうり コーン　たまねぎ　しめじ マッシュルーム　かき	こめこパン マカロニ マーガリン じゃがいも マヨネーズ	６６２ ２１．６ ２．８
２６	水	セルフ オムライス	牛乳	かにかまサラダ ワンタンスープ　ケチャップ	とりにく　たまご かにかま　牛乳 ぶたにく	にんじん　こまつな たまねぎ　マッシュルーム きゃべつ　もやし　たけのこ れんこん　ねぎ	こめ　げんまい 油　ごま油	６９７ ２６．６ ３．１
２７	木	わかめ ごはん	牛乳	とりのからあげ のりずあえ たまごスープ　ふじさんゼリー	とりにく　ツナ たまご　かまぼこ わかめ　のり 牛乳	ほうれんそう　にんじん チンゲンサイ　きゃべつ コーン　たまねぎ　えのき きくらげ　しいたけ	こめ 油　ごま油	７１３ ２７．９ １．７
２８	金	ごはん	牛乳	さんまのもみじに きりぼしだいこんサラダ　とんじる	さんま　ツナ ぶたにく　とうふ 牛乳	ほうれんそう　にんじん だいこん　もやし ごぼう　ねぎ　きりぼし	こめ　ごま じゃがいも ごま油	６９３ ２８．０ ２．３
３１	月	ごもく ごはん	牛乳	かぼちゃのチーズやき ごまドレサラダ　さつまじる ハロウィンデザート	ひじき　あぶらあげ とりにく　ベーコン ミックスビーンズ チーズ　牛乳	にんじん　かぼちゃ いんげん　こまつな　ごぼう たまねぎ　きゃべつ　きゅうり コーン　だいこん　ねぎ	こめ　げんまい さつまいも　油 マーガリン　ごま	６８２ ２３．５ ２．９

リクエストきゅうしょく

～けんこうグランプリ～

１位・・６年生のリクエスト給食＆デザート（２７日）

２位・・５年生のリクエストデザート（２０日）

３位・・１年生のリクエストドリンク（２５日）

10月4日，5日は，給食がありません。おべんとうをじゅんびしましょう。

お家の人と一緒に読みましょう

災害時の食の備え

１２年前の１０月２３日，新潟県で大きな地震が発生しました。みなさんはまだ生まれる前で震災の記憶はないと思います。また，近年では東日本大震災がありました。災害はいつどこで起こるかわかりません。もしもの時に備えて，非常食の準備もしておきたいものです。

１０月１９日の給食では，防災給食を実施します。給食用の非常食や地元の野菜，保存食である乾物，缶詰を使用した給食を経験することで，災害時の食事に思いをはせたり，普段の食事の大切さを学んだりする機会にしたいと思います。

日頃から利用している食品を買い置きし，災害時に備えましょう

まず3日分の食料を用意しましょう!

水

1人1日2Lが目安
1人3日なら6Lです。

水 2L　水 2L　水 2L

1人1日あたり　家族の人数　備蓄量

水2L × ＿人 × ＿日 = ＿L

米

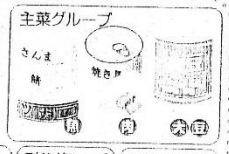
1人1日2合
(300g程度)が
目安です。

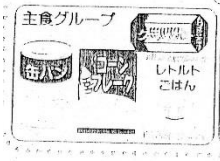
1人1日あたり　家族の人数　備蓄量

米2合 × ＿人 × ＿日 = ＿合

缶詰など

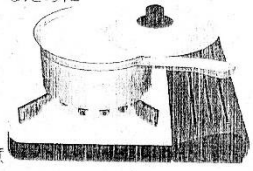
そのまま食べられるものを複数用意しましょう





カセットコンロ・ボンベ

温かいものを食べるために用意しましょう

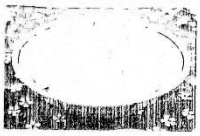


ボンベは数本用意

簡単、あたたかい、エコなどが魅力

パッククッキングご紹介

ごはん



⊙栄養価(1人分)
エネルギー277kcal/塩分0g

◆材料(1人分)
- 米 1/2カップ(80g)
- 水 1/2カップ(100g)

これが基本！水を増やせばおかゆもOK

◆作り方
①米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。
②①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ。
③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

肉じゃが

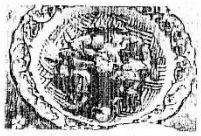
⊙栄養価(1人分)
エネルギー102kcal/塩分0.8g

◆材料(1人分)
- じゃがいも 50g
- にんじん 20g ・たまねぎ 50g
- コーン缶 20g ・ツナ缶(水煮)20g
- めんつゆ大さじ1 ・水 80g

カレーやシチューも同様に

◆作り方
①じゃがいも、にんじんは小さめの乱切りにし、たまねぎはざく切りにする。
②ポリ袋に①とコーン缶、ツナ缶、めんつゆ、水を入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。

大豆のひじき煮



⊙栄養価(1人分)
エネルギー54kcal/塩分1.1g

缶詰・乾物を上手に使って

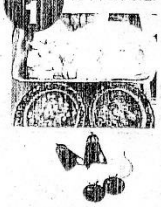
◆材料(1人分)
- ゆで大豆缶 10g ・にんじん10g
- ひじき(乾)5g ・こんにゃく10g
- 油揚げ 1/5枚 ・砂糖小さじ1 ・しょうゆ 小さじ1
- みりん小さじ1 ・水 30g

◆作り方
①にんじんは千切り、油揚げは油抜きをして千切り、こんにゃくは細めの短冊に切る。
②ポリ袋に①とゆで大豆、ひじき、調味料、水を入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。

災害時に役立つパッククッキングとは。

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば温かい食事を簡単に作って食べることができます。いざというときのために、普段の食事でも試してください。

ステップ1 材料を用意



ステップ2 ポリ袋に詰める

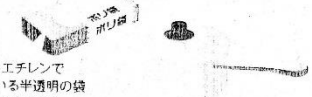
ポリ袋に材料と調味料を入れ、空気を抜いてから、袋の上の方で口を結ぶことがポイント!

ステップ3 沸騰した鍋に入れて煮る

20分煮て完成！

パッククッキングに必要なもの

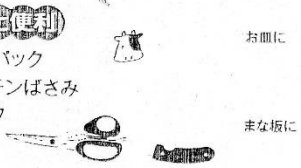
- カセットコンロ
- ボンベ
- 鍋
- ポリ袋
- 水



ポリエチレンでできている半透明の袋
(130℃耐熱)

あると便利

- 牛乳パック　お皿に
- キッチンばさみ
- ナイフ　まな板に



[問い合わせ先] 新潟県長岡地域振興局健康福祉環境部 地域保健課 ☎0258-33-4931