

## ～9月1日は防災の日～

大きな災害や新型感染症などで、食料を運ぶことができなくなり、食料が売り切れるなど、一時的に食料不足になった時のために、食料を備えておく必要があります。防災の日に、家庭にある非常食や備蓄品をチェックし、家族の状況に合わせて必要なものが足りているか確認しましょう。非常食を特に用意していなくても、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。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。



## 備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておく目安!

<b>必需品!</b> 水 1人1日3L カセットコンロ・カセットボンベ ボンベは1週間1人6本が目安	<b>主食</b> (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの) 無洗米、レトルトご飯、もち、小麦粉、即席めん、乾パン、シリアルなど
<b>主菜</b> (たんぱく質を多く含むもの) 缶詰やレトルト食品、フリーズドライ食品、乾物など	<b>副菜</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの) いも類、たまねぎ、乾燥わかめ、のり、インスタントの味噌汁、スープなど
<b>果物</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの) 日持ちする果物(りんご、柑橘類)ドライフルーツ、ジュースなど	<b>その他</b> すきなお菓子や飲み物。アレルギー対応食、離乳食、調味料など
<b>備品類</b> 使い捨ての食器、手袋、ウェットティッシュ、ポリ袋、アルミホイル、ラップなど	

## ～親子で作ってみよう!～

「給食のメニューを親子で作ってみよう!」の動画を作成しました。メニューはえびなす、チンジャオロースです。かわいいフルーツの切り方も紹介しているので是非ご覧ください。

9月1日から

YouTubeで「#親子で料理 #阪南市」で検索!

(今年度、親子料理講習会はコロナウィルス感染防止のため中止しています。)



品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	569
パン	55	
・オニオンスープ		
玉ねぎ	30	
鶏肉	15	
人参	10	
パセリ	0.8	
オニオンソテー	20	
菜種油	1	
塩	0.8	
白ワイン	0.3	27.3
こしょう	0.04	
鶏ガラスープ	0.01	
・ホキのレモン酢がけ 1コ		
ホキ切身	50	
でん粉	6	
菜種油	4	
濃口しょうゆ	3	
砂糖	2.5	
レモン果汁	2	
酒	0.6	21.1
・キャベツの炒め煮		
キャベツ	25	
ピーマン	5	
ベーコン	5	
菜種油	0.5	
濃口しょうゆ	0.5	
コンソメの素	0.05	

品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	610
ご飯	80	
・みそ汁		
冷凍豆腐	30	
大根	20	
人参	10	
えのきたけ	10	
青ねぎ	8	
干しわかめ	0.5	
赤味噌	7	
白味噌	4	31.7
けずり節	3	
・鶏肉の照り煮		
鶏肉	60	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2.3	
みりん	2	
砂糖	1.9	
酒	1.5	
でん粉	0.25	
・枝豆		14.9
枝豆	22	
塩	1	

品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	587
パン	55	
・わかめスープ		
玉ねぎ	30	
人参	10	
太もやし	10	
焼き豚	10	
青ねぎ	5.5	
干しわかめ	0.5	
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	1	25.3
・ビーフストロガノフ		
牛肉	35	
玉ねぎ	30	
マッシュルーム	10	
パセリ	0.5	
牛乳	8	
生クリーム	4	
トマケチャップ	4	
バター	2	
小麦粉	1.5	23.7
ウスターソース	1.5	
菜種油	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
コンソメの素	0.01	
・ぶどうゼリー	1コ	
ぶどうゼリー	50	

品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	670
ご飯	80	
・八宝菜		
玉ねぎ	30	
白菜	30	
豚肉	20	
切りいか	15	
むきえび	15	
人参	10	
しいたけ	10	
たけのこ	10	26
淡口しょうゆ	4	
鶏ガラスープ	2	
でん粉	1	
菜種油	1	
ごま油	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・揚げギョーザ	2コ	
ギョーザ	36	
菜種油	4	21.7
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	624
ご飯	80	
すき焼き煮		
牛肉	35	
玉ねぎ	20	
キャベツ	20	
白ネギ	20	
突きこんにやく	10	
焼き麩	1	
しいたけ	5	
砂糖	5	24.3
濃口しょうゆ	7.5	
酒	0.5	
菜種油	0.5	
大豆と小魚のあけ煮		
大豆	6	
ミニフィッシュ	3	
白ゴマ	0.5	
でん粉	2	
砂糖	0.6	
濃口しょうゆ	0.8	17.1
菜種油	2	
きゅうちゃん漬け		
きゅうり	20	
しょうが	0.35	
米酢	1.5	
砂糖	1.8	
濃口しょうゆ	3.5	
唐辛子	0.01	

品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	575
パン	45	
・しょうゆラーメン		
冷凍中華めん	45	
玉ねぎ	20	
焼き豚	15	
太もやし	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	
淡口しょうゆ	5	29.5
鶏ガラスープ	1	
豚骨スープ	1	
ごま油	0.7	
でん粉	0.5	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
・鶏肉のトマト煮		
鶏肉	40	
玉ねぎ	10	
ピーマン	5	17
マッシュルーム	3	
にんにく	0.1	
トマト水煮	10	
トマトケチャップ	6	
ウスターソース	1	
赤ワイン	1	
菜種油	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・ヨーグルト	1コ	

品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	585
ご飯	80	
・肉団子のスープ		
ミートボール	30	
玉ねぎ	20	
人参	10	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	
淡口しょうゆ	4	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.02	27.8
こしょう	0.01	
・まぐろの角煮		
まぐろ	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	
砂糖	2.6	
酒	5	
みりん	1	
・海藻サラダ		
海藻ミックス	0.7	脂質
キャベツ	20	13.2
人参	5	
和風ドレッシング	5	

品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	683
パン	55	
・カレースープ		
玉ねぎ	30	
牛肉	20	
キャベツ	20	
人参	10	
グリーンピース	5	
カレールーウ	12	
濃口しょうゆ	1	
鶏ガラスープ	1	28.1
ウスターソース	0.5	
菜種油	0.5	
塩	0.02	
こしょう	0.01	
・ハンバーグ	1コ	
ハンバーグ	60	
菜種油	1	
・ゆでとうもろこし	1コ	
とうもろこし	35	
塩	0.5	29.4

品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	606	
ご飯	80		
・卵スープ			
鶏卵	30		
玉ねぎ	20		
人参	10		
ほうれん草	10		
淡口しょうゆ	6		
でん粉	1		
鶏ガラスープ	0.1		たんぱく質
・チンジャオロース			
豚肉	35	26.4	
ピーマン	20		
人参	10		
たけのこ	10		
しょうが	1		
濃口しょうゆ	2.4		
菜種油	1		
砂糖	1		
酒	1		脂質
・味のこ魚	1コ		
味のこ魚	5	18.2	



食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	602	
ごはん	80		
・凍り豆腐の含め煮			
凍り豆腐	15		
焼きかまぼこ	20		
里芋	20		
人参	5		
しいたけ	5		
さやいんげん	3		
淡口しょうゆ	7		
砂糖	4.5		
みりん	0.5		
けずり節	2		
・糸こんにゃく		25.7	
糸こんにゃく	20		
人参	10		
ピーマン	10		
ベーコン	5		
濃口しょうゆ	2		
みりん	2		
ごま油	0.5		
砂糖	0.3		
一味唐辛子	0.01		
・プチトマト			14.9
プチトマト	20		

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	659
パン	45	
・ミートスパゲティ		
スパゲティ	34	
玉ねぎ	40	
合い挽き肉	30	
人参	20	
グリーンピース	5	
マッシュルーム	5	
トマトケチャップ	10	
トマト水煮	5	
トマトピューレ	5	
ウスターソース	5	
赤ワイン	1	
サラダ油	1	
菜種油	0.5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
・フルーツジュレ		23.8
あわせゼリー	50	
黄桃缶	15	
みかん缶	15	
パイナップル缶	10	

食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	597	
ごはん	80		
・すまし汁			
焼きかまぼこ	10		
大根	10		
人参	5		
青ねぎ	5		
焼き麩	1		
干しわかめ	0.3		
淡口しょうゆ	5		
けずり節	3		
・サワラの照り焼き			30
サワラ切身	60		
濃口しょうゆ	3.6		
砂糖	1.9		
みりん	1.9		
菜種油	0.5		
・小松菜の煮びたし		15.6	
小松菜	30		
油あげ	3		
濃口しょうゆ	1.3		
けずり節	1		
砂糖	0.6		

食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	613	
パン	55		
・オニオンスープ			
玉ねぎ	30		
鶏肉	15		
人参	10		
パセリ	0.8		
オニオンソース	20		
菜種油	1		
塩	0.8		
白ワイン	0.3		
こしょう	0.04		
・じゃがいものチーズ焼き		27.7	
鶏ガラスープ	0.01		
じゃがいも	40		
チーズ	20		
ベーコン	10		
人参	5		
菜種油	0.5		
塩	0.05		
こしょう	0.01		
・大豆の黒砂糖かけ			25.2
いり大豆	8		
黒砂糖	1.5		
きなこ	0.3		

食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳		705	
ごはん			
・トリニータ丼			
鶏肉	48		
にら	10		
しょうが	0.2		
にんにく	0.3		
でん粉	8		
濃口しょうゆ	4.5		
菜種油	4		
砂糖	3		
みりん	2		
ごま油	0.8		
みりん	0.6		
コチュジャン	0.6		
トウバンジャン	0.05		
塩	0.1		
こしょう	0.02		
・みそ汁		26.9	
冷凍豆腐	40		
大根	15		
人参	10		
青ねぎ	5		
油あげ	5		
干しわかめ	0.5		
赤味噌	7		
白味噌	5		
けずり節	4		
・パイナップル缶			19
パイナップル缶	10		

### ～食べられる木の实や種の紹介～

- かぼちゃの種 漢方薬や食用として使われます。炒ってそのまま食べたりお菓子の飾りに使われます。
- ひまわりの種 栄養価が高く、炒ってそのまま食べることができ、アメリカではアスリートの補助食として使われています。
- ケシの実 ポピーシードともいわれゴマより小さい実です。アンパンやケーキの飾りによく使われます。
- 松の実 松ぼっくりの中にある胚乳と言われる部分でそのまま食べたり、炒め物に使われます。
- 銀杏 食べられるのはイチョウの種の中にある仁と言われるところです。茶碗蒸しやご飯に混ぜて食べるとうめい味です。



食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	618	
ごはん	80		
・肉じゃが			
牛肉	20		
じゃがいも	40		
玉ねぎ	40		
人参	10		
平太	15		
糸こんにゃく	10		
さやいんげん	5		
砂糖	2.5		
みりん	1		
けずり節	2		
濃口しょうゆ	5		
菜種油	0.5		
・厚揚げと小松菜の煮物		25.5	
厚揚げ	15		
小松菜	20		
砂糖	0.7		
淡口しょうゆ	1.5		
菜種油	0.5		
けずり節	0.5		
・じゃこの炒り煮			15
ちりめんじゃこ	7		
白ゴマ	0.3		
サラダ油	0.6		
砂糖	1.3		
みりん	0.3		
酒	1		
濃口しょうゆ	1.8		

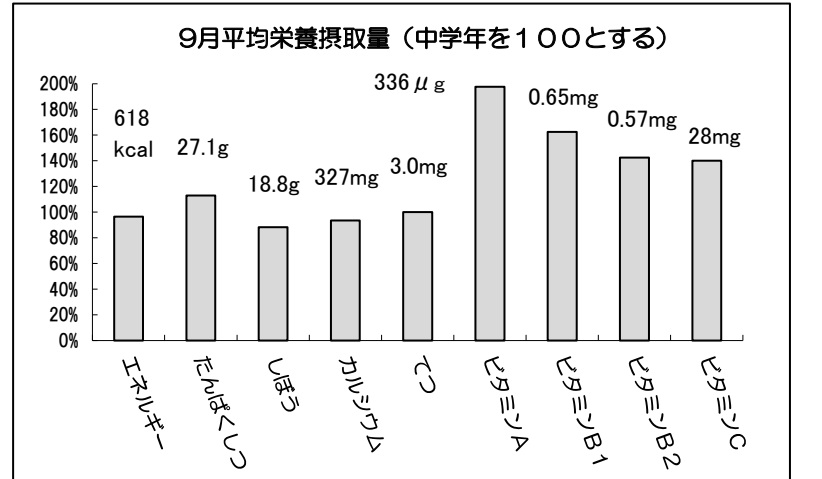
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	545
オリーブ油	3.3	
パン	55	
・華風スープ		
玉ねぎ	30	
太もやし	20	
焼き豚	15	
人参	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	0.1	
・チキンのココナッツカレー		
鶏肉	35	
玉ねぎ	25	
しょうが	0.2	
にんにく	0.1	
トマト水煮	15	
りんごピューレ	15	
ココナッツミルク	3	
小麦粉	1.1	
鶏ガラスープ	0.8	
カレー粉	0.6	
菜種油	0.5	
コンソメの素	0.5	
塩	0.25	
・キャンディチーズ		19.6
キャンディチーズ	5	

食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	565	
ごはん	80		
・沢煮椀			
鶏肉	10		
ごぼう	10		
大根	10		
人参	10		
たけのこ	10		
青ねぎ	5		
けずり節	3		
淡口しょうゆ	5		
みりん	0.5		
・揚げ魚のあんかけ		26.5	
たら切身	50		
でん粉	4		
菜種油	3		
濃口しょうゆ	3		
砂糖	2		
トマトケチャップ	2		
米酢	1		
・チンゲン菜の炒め物			12.8
チンゲン菜	20		
太もやし	20		
淡口しょうゆ	1		
菜種油	0.5		
塩	0.05		
こしょう	0.01		
オイスターソース	0.2		

食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	694	
ごはん	80		
・ハヤシライス			
牛肉	30		
玉ねぎ	50		
じゃがいも	30		
人参	15		
マッシュルーム	5		
グリーンピース	5		
ハヤシルウ	16		
ウスターソース	5		
赤ワイン	1		
菜種油	1		
塩	0.1		
こしょう	0.01		
鶏ガラスープ	1		
・野菜炒め		25.2	
豚肉	20		
キャベツ	15		
太もやし	10		
人参	10		
濃口しょうゆ	1.3		
菜種油	0.5		
オイスターソース	0.3		
塩	0.05		
こしょう	0.01		
・福神づけ			21.9
福神づけ	8		

食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	583	
黒砂糖	4.5		
パン	45		
・たまごうどん			
冷凍うどん	55		
鶏卵	20		
焼きかまぼこ	15		
人参	10		
青ねぎ	5		
油あげ	8		
淡口しょうゆ	6		
けずり節	2		
だし昆布	0.5		
みりん	0.5		
・ひじきと大豆の煮物		25.8	
水煮大豆	20		
油あげ	5		
人参	5		
芽ひじき	2.5		
濃口しょうゆ	3.6		
砂糖	2.4		
けずり節	1		
菜種油	0.5		
・アセロラゼリー			16.9
アセロラゼリー	40		

食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	670	
ごはん	80		
・さつま汁			
さつま芋	30		
豚肉	20		
太もやし	10		
人参	10		
突きこんにゃく	10		
青ねぎ	7		
油あげ	5		
ささがきごぼう	10		
赤味噌	6		
白味噌	3		
けずり節	3		
・ハモの天ぷら		31.5	
ハモ切身	40		
小麦粉	8		
淡口しょうゆ	0.2		
酒	0.2		
菜種油	3		
塩	0.1		
・大根おろし天つゆ風			16.5
大根	20		
淡口しょうゆ	1		
みりん	1		
けずり節	1		



スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

阪南市の「やさしさ集まれ！コロナ対策応援基金」より提供いただきました。