令和2年9月学校給食だより

~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。

~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。)

備警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と空心!



主食 (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、 小麦粉 シリアルなど

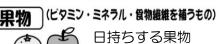
(たんぱく質を多く含むもの) 主菜



缶詰やレトルト食 品、フリーズドラ イ食品、乾物など



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





(りんご、柑橘類) ドライフルーツ、 ジュースなど



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





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



こんだて名	18	火
ぎゅうにゅう		
パン オニオンスープ		
オニオンスープ		
ホキのレモンずが	け	L ()
キャベツのいため	<u>に </u>	1
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
1 T TU	200	
1857	55	1
パン ・オニオンスープ	33	-
玉ねぎ	30	1
<u> 玉ねさ</u> 鶏肉	15	569
		4
人参	10	4
パセリ	0.8	4
オニオンソテー	20	
菜種油	1	
塩	0.8	たんぱく質
白ワイン	0.3	
こしょう 鶏ガラスープ	0.04	
鶏ガラスープ	0.01	
・ホキのレモン酢	がけ 1コ <u></u>	
ホキ切身	50	27.3
でん粉	6	
菜種油	4	
濃口しょうゆ	3	1
砂糖	2.5	1
レモン果汁	2	脂質
酒	0.6	11273
・キャベツの炒め煮		1
+	25	1
1キャヘツ	1	1
キャベツ ピーマン	5	
ピーマン	5	01.1
ピーマンベーコン	5	21.1
ピーマンベーコン	5 0.5	21.1
ピーマン ベーコン 菜種油 濃口しょうゆ	5	21.1
ピーマンベーコン	5 0.5 0.5	21.1

270002		*4*
ぎゅうにゅう		
こはん みそしる		
みそしる		
かしわのてりに		
がしわめてりに えだまめ *	AP-	
7672807		
804	/\B/\	エネルギー
食品名	分量(g)	エホルナー
牛乳	206	
ご飯	80	
一・みそ汁		
冷凍豆腐	30	610
大根	20	010
人 参	10	
えのきたけ	10	
青ねぎ	8]
干しわかめ	0.5	
赤味噌	7	たんぱく質
白味噌	3	
けずり節	3	
・鶏肉の照り煮		
鶏肉	60	
しょうが 濃口しょうゆ	1	31.7
濃口しょうゆ	2.3	
みりん	2	
砂糖	1.9	
酒	1.5	
でん粉	0.25	脂質
│·枝豆]
枝豆	22	
塩	1	1
		14.9
	1	- I
		-
	1	1
		1
	1	

9日

2日

*

こんだて名

こんだて名	3日	木
ぎゅうにゅう パン わかめスープ		
パン		
わかめスープ		
ビーブストロガノフ ぶどうゼリー		
ぶどうゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	7 重(9) 206	2440-
T #1	200	1
パン	55	1
・わかめスープ	00	1
玉ねぎ	30	
人参	10	587
大生.む	10	1
性多段	10	
太もやし 焼き豚 青ねぎ	5.5	1
干しわかめ	0.5	1
淡口しょうゆ	5	たんぱく質
2000000000000000000000000000000000000	1	
鶏ガラスープ ・ ビーフストロガノフ	'	1
生肉	35	
牛肉 玉ねぎ	30	
マッシュルーム	10	25.3
マッシュルーム パセリ	0.5	1
牛乳	8	1
生クリーム	4	
生クリーム トマトケチャップ	4	1
バター	2	脂質
小麦粉	1.5	11274
ウスターソース	1.5	1
菜種油	1	1
塩	0.1	
. ニ ト ニ	0.01	23.7
コンソメの素 ・ ぶどうゼリー ぶどうゼリー	0.01	
・ぶどうゼリー	1⊐	1
ぶどうゼリー	50	
		1

こんだて名

		こんだて名 ぎゅうにゅう	48	金
		ぎゅうにゅう こはん はっぽうさい		
		けっぽっさい		
		あげギョーザ		
		あげギョーザ ボイルキャベツ		
		11.17.17.1		
量(g)	エネルギー	食品名	分量(g)	エネルギ
		牛乳	206	
		ご飯	80	
	<u> </u>	·八宝菜		
	587	玉ねぎ	30	670
	307	白菜	30	0,0
		豚肉	20	
	1	切りいか	15	
	1 I	むきえび	15	
	1 I	人参	10	1
	たんぱく質	しいたけ	10	たんぱく
	1	たけのこ	10	
	† I	※口しょうか	4	1
	1	淡口しょうゆ 鶏ガラスープ	2	1
	┪ ┃	でん粉	1	
	25.3	菜種油	1	26
	- ZO.0	本性/四	0.5	- 20
	- I	一条佳畑 ごま油 塩	0.5	+
	- I	一旦に	0.1	-
	- I	こしょう ## - ***- ##		4
	0556	・揚げギョーザ	2⊐	OKES
	脂質	ギョーザ	36	脂質
	4 I	菜種油	4	4
	4 I	・ボイルキャベツ		
	↓ 	キャベツ	35	
	」 Ⅰ	ウスターソース	2	
	23.7			21.7
	··]
	_			_
	↓ 			
	↓ 			
0日	木	こんだて名	118	A

こんだて名	<i>1</i> B	A
ぎゅうにゅう		
きゅうにゅう こはん すきやきに		
すきやきに	A # 1 Bl = 42	<u></u>
だいずとこざかな		
きゅうちゃんづけ		9
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
T70	200	1
ご飯	80	
<u>し版</u> すき焼き煮	00	
<u> </u>	35	1
玉ねぎ	20	624
キャベツ	20	1
白ネギ	20	1
突きこんにゃく	10	1
焼き麩	1	1
しいたけ	5	たんぱく質
砂糖	5	
濃口しょうゆ	7.5	1
	0.5	1
<u> </u> 菜種油	0.5	1
大豆と小魚のあ		24.3
大豆	6	1 - 1.0
ミニフィッシュ	3	1
白ゴマ	0.5	1
でん粉	2	1
砂糖	0.6	脂質
濃口しょうゆ	0.8	HDF
菜種油	2	1
きゅうちゃん清け		1
きゅうり	20	1
きゅうり しょうが	0.35	1
米酢	1.5	17.1
砂糖	1.8	
濃口しょうゆ 唐辛子	3.5	
唐辛子	0.01	1
		1

ぎゅうにゅう		
げんりょうパン		
しょうゆラーメン とりにくのトマトに ヨーグルト		
<u> </u>		
コークルト		
&D#	스트/~ \	エネルギー
食品名 牛乳	分量(g)	エホルキー
一十孔	206	_
	4.5	
<u> ハン </u>	45	_
パン・しょうゆラーメン	4.5	
<u> 冷凍中華めん</u>	45	575
冷凍中華めん玉ねぎ	20	
焼き豚	15	
太もやし	10	
人参 青ねぎ	10	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	たんぱく質
沙口しょうふ	5	
鶏ガラスープ	1	
淡口しょうゆ 鶏ガラスープ 豚骨スープ ごま油	1	
ごま油	0.7	
でん粉	0.5	29.5
- C70499	0.2	20.0
<u>塩</u> こ1 _ト う	0.02	
でん粉 塩 こしょう ・鶏肉のトマト煮	0.02	_
鶏肉	40	1
<u> </u>	10	脂質
<u> </u>	5	加貝
	3	-
		-
にんにく	0.1	-
<u> トイト水 </u>	10	- 1
トマトケチャップウスターソース	6	17
ウスターソース	1	- ' '
赤ワイン	1	4
菜種油	0.5	- 1
塩	0.1	
こしょう	0.01	4

8日

火

こんだて名

にくだんごのスープ	f	
まぐろのかくに		
まぐろのかくに かいそうサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・ 肉団子のスープ ミートボール		1
ミートボール	30	E0E
玉ねぎ	20	- 585
人参	10	
人参 青ねぎ	5	1
干しわかめ	0.5	1
淡口しょうゆ	4	
鶏ガラスープ	2	たんぱく質
塩	0.02	
<u>ー</u> ニ」 _と う	0.02	-
こしょう ・ まぐろの角煮	0.01	-
まぐろ しょうが 濃口しょうゆ 砂糖	45	-
よくつ	0.5	27.8
連口しょうか	2.9	27.0
辰口しようゆ	2.9	
	2.6 5	-
酒	0	-
みりん	Į I	0655
・海藻サラダ	0.7	脂質
海藻ミックス	0.7	
キャベツ	20 5 5	
人参	5	
和風ドレッシング	5	
		100
	.	13.2
	-	4
	1	-
	-	-
	-	-
1	1	1

ぎゅうにゅう	5		0
ーパン			2.
カレースー ハンバーク ゆでとうもろ	ブ		1
ハンバーク	· · · · ·		<u> </u>
ゆでとつもく	<u> </u>	-)
2 0	5	스트/ㅎ\	エネルギー
食品 牛乳	<u> </u>	分量(g) 206	エホルナー
十孔		200	
パン		55	
	→	ບບ	- I
・カレースー		20	
玉ねぎ		30	683
牛肉		20	
キャベツ		20	
人参		10	.
グリンピース	ζ	5	1 1
カレールウ		12	
濃口しょうん	Φ	1	たんぱく質
鶏ガラスー	·ブ	1]]
ウスターソ-	ース	0.5]]
菜種油		0.5]]
塩		0.02	
こしょう		0.01	28.1
・ハンバー・	グ	1⊐]
ハンバーグ	`	60	1 1
菜種油		1]
・ゆでとうも	ろこし	1コ]
とうもろこし 塩		35	脂質
塩		0.5	
			1
			1 l
			1
			29.4
			1 l
			1
			1 l
			1 1
			1 I

きゅうにゅう		
トキュー		
さゆフにゅう ごはん たまごスープ チンジャオロース あじのこざかな ▲		
おじのこざかた 🔺	/ AB	
0,000CC 10 - G		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
1.0		
ご飯	80	
<u>- 京へ</u> ・卵スープ		
鶏卵	30	COC
・ 卵スープ 鶏卵 玉ねぎ	20	606
人参	10	
ほうれん草	10	
淡口しょうゆ	6	
ほうれん草 淡口しょうゆ でん粉	1	
鶏ガラスープ	0.1	たんぱく質
鶏ガラスープ ・ チンジャオロース		
豚肉	35	
ピーマン	20	
人参	10	
たけのこ	10	26.4
しょうが	1	
しょうが 濃口しょうゆ	2.4	
菜種油	1	
砂糖	1	
酒	1	脂質
・味の小魚	1⊐	
味の小魚	5	
]]
		18.2

こんだて名	14日	Ą
きゅうにゅう こはん こおりどうふのふく		
こおりとうふのふく	<i>'</i>	
いとこんきんひら	ارس.	
プチトマト		
食品名	分量(g)	エネルニ
牛乳	206	
ご飯	80	
・凍り豆腐の含め		
凍り豆腐	15	602
焼きかまぼこ	20] ""
里芋	20	1
人参	5	
しいたけ	5	
さやいんげん	3	
淡口しょうゆ	7	たんぱく
砂糖	4.5	-
みりん	0.5	4
けずり節 ・ 糸こんきんぴら	2	-
<u>・ボடんざんひり</u> ダニノにょん	20	25.
<u>糸こんにゃく</u> 人参	20	∠ 5.
	10	-
ピーマン ベーコン	5	1
濃口しょうゆ	2	-
<u> </u>	2	脂乳
<u>ががん</u> ごま油	0.5	DEF
<u> </u>	0.3	1
一味唐辛子	0.01	1
一味唐辛子 ・プチトマト	2⊐	1
プチトマト	20	14.9
] 'Ţ.,
		1
		4
		-
	1	1
~食べられる	木の実や	ウ種の
		- 12'
かげナ・・	.f= \ ;	
かぼちゃの	性	刀梁
	네	って
	_	
	飾	りに

こんだて名	15B	Ж
ぎゅうにゅう げんりょうパン ミートスパゲティ フルーツジュレ		
げんりょうパン		
ミートスパゲティ		
フルーツジュレ		
	$ \sqsubset$ $\stackrel{\leftarrow}{\sqsubset}$	\supset
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・ミートスパゲティ		
スパゲティ	34	1 050
玉ねぎ	40	659
合い挽き肉	30	1
人参	20	
<u> </u>	5	1
マッシュルーム	5	
	10	たんぱく質
トマトケチャップ		JOIN VE
トマト水煮	5	- 1
トマトピューレ	5 5	-
ウスターソース 赤ワイン サラダ油		4
亦リイン	1	000
サフタ油	1	23.8
菜種油	0.5	1
塩	0.2]
こしょう	0.03]
・フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	脂質
黄桃缶	15	
みかん缶	15	
パイナップル缶	10	
		1
		19
		1 13
		1

ごんだて名 ぎゅうにゅう	16日	水
さかりにゆり		
すましなん		
こはん すましじる さわらのてりやき こまつなのにびたし		
こまつなのにびたし	,	
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・ すまし汁 焼きかまぼこ		1
焼きかまぼこ	10	597
大根	10] ""
人参	5	
青ねぎ	5	
焼き麩	1	
デしわかめ 淡口しょうゆ けずり節	0.3	
淡口しょうゆ	5	たんぱく質
けずり節	3	
1・サワラの照り焼き	1 🗆	
サワラ切身	60	
濃口しょうゆ	3.6	
砂糖	1.9	30
みりん 菜種油	1.9	
菜種油	0.5	
・小松菜の煮びたし		
こまつな	30	
油あげ	3	脂質
濃口しょうゆ けずり節	1.3	
けずり節	1	
砂糖	0.6	
		15.6
] '0.5
ĺ		

水

0

	3/22/		
	こんだて名 ぎゆうにゅう	178	木
_	パン		-
	オニオンスープ		_ 🔪 —
	オニオンスープ じゃがいものチーフ	(やき /	
	だいずのくろざとう	śit *	
			$\bigcirc -$
	食品名	分量(g)	エネルギー
	牛乳	206	
	パン	55	
	・オニオンスープ		
	玉ねぎ	30	613
_	鶏肉	15	013
	人参	10	
	パセリ	0.8	
	オニオンソテー	20	
	菜種油	1	
	塩	0.8	たんぱく質
	白ワイン	0.3	
	こしょう	0.04	
	鶏ガラスープ	0.01	
	・じゃがいものチー	ズ焼き	
	じゃがいも	40	27.7
	チーズ	20	
	ベーコン	10	
	人参	5	1
	菜種油	0.5	
	塩	0.05	脂質
	こしょう	0.01	HDF
_	・大豆の黒砂糖かけ		1
	いり大豆	8	
	黒砂糖	1.5	1
	きなこ	0.3	25.2
			25.2

ごんだで名 ぎゅうにゅう ごはん トリニータどん	18日	盘
ぎゅうにゅう		
ごはん		
トリニータどん		
がそしる パイナップル(缶)		\sim
パイナッフル(缶)	~	ノ
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	刀重(9)	
1 70		1
ご飯		
・トリニータ丼		1
鶏肉	48	705
にら	10	705
しょうが	0.2	1
しょうが にんにく でん粉	0.3	1
でん粉	8	1
濃口しょうゆ	4.5	-
菜種油	4.5	たんぱく質
砂糖	3	
	2	-
ごま油	0.8	1
	0.6	-
みりん コチュジャン	0.6	26.9
L コアユンヤン	0.05	20.9
<u>トウバンジャン</u> 塩	0.05	-
塩		-
こしょう ・ みそ 汁	0.02	-
一・みて丌	40	05.66
冷凍豆腐	40	脂質
大根	15	
人参	10	4
青ねぎ	5	4
油あげ	5	4
<u>干しわかめ</u> 赤味噌	0.5	22.5
	7	4
白味噌	5	4
けずり節	4	4
・ パイチップル缶 パイナップル	1⊐	
バイ <u>ナ</u> ツノル		

紹介~

食用として使われいます。

のまま食べたりお菓子の

!われます。

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。

ポピーシードとも言われゴマより小 ケシの実

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。

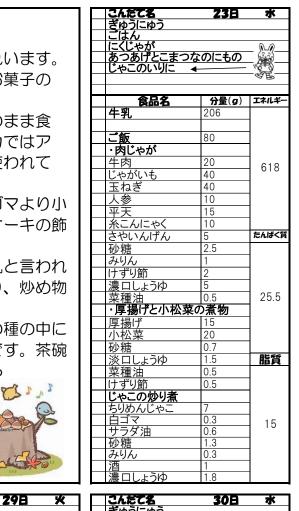
銀杏 食べられるのはイチョウの種の中に

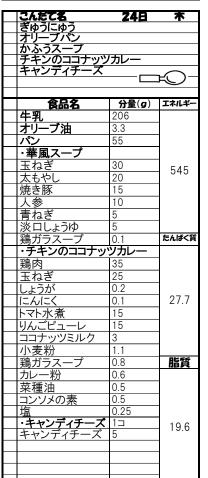
ある仁と言われるところです。茶碗

蒸しやご飯に混ぜて食べる

と美味しいです。







	こんだて名	25日	金
	ぎゅうにゅう		
	こはん		
	C1기〜1270 あげざかたのある。+	N+	
	あげざかなのあんた ちんげんさいのいた	.xh±.m	
	15/01/7000 10/01/2	.07 007	
	食品名	分量(g)	エネルギー
	牛乳	206	
	ご飯	80	1
	·沢煮椀		
	鶏肉	10	F 0 F
	ごぼう	10	565
	大根	10	1
	人参	10	1
	たけのこ	10	1
	青ねぎ	5	
	けずり節	3	たんぱく質
	淡口しょうゆ	5	
	みりん	0.5	
	・揚げ魚のあんかけ	1 🗆	
	たら切身	50	
	でん粉	4	26.5
	菜種油	3	1
	濃口しょうゆ	3	
	砂糖	2	
	トマトケチャップ	2	1
	米酢	1	脂質
	・チンゲン菜の炒め物		
	・ チンゲン菜の炒め物 チンゲン菜	20	1
	太もやし	20	1
	淡口しょうゆ	1	1
	菜種油	0.5	12.8
	塩	0.05	12.0
	こしょう	0.01]
	オイスターソース	0.2	
			1
_			

こんだて名 ぎゆうにゅう	28日	月
ぎゅうにゅう		
1.7146.	(2.3)	
ハヤシライス		
ハヤシライス やさいいため ふくじんづけ *	AE.	
ふくじんづけ 🌋		\sim
食品名	사무(~)	エネルギー
	分量(g) 206	エベルナー
十孔 ———	206	
	0.0	
ご飯	80	4
・ハヤシライス		4
牛肉 玉ねぎ	30	694
玉ねぎ	50] "
じゃがいも	30]]
人参	15	
マッシュルーム	5	
グリンピース	5	
ハヤシルウ	16	たんぱく質
ウスターソース	5	
赤ワイン	1	1
菜種油	1	
塩	0.1	
	0.01	25.2
こしょう 鶏ガラスープ	1	
・野菜炒め	+	1
<u> </u>	20	1
豚肉キャベツ	15	1
太もやし	10	脂質
	10	加具
八分		-
濃口しょうゆ	1.3	4 !
<u>菜種油</u>	0.5	4
<u> オイスターソース</u>	0.3	4
塩	0.05	21.9
こしょう	0.01	4
・福神づけ		4
福神づけ	8	4

こんだて名	29日	Ж	
ぎゅうにゅう			
げんりょうこくとう	パン		
たまこうどん	たまごうどん		
ひじきとだいすの	きゅうにゅう けんりょうこくとうパン たまこうどん ひじきとだいずのにもの		
アセロラゼリー			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206		
黒砂糖	4.5		
赤沙 ///	45	_	
・たまづさせん	45		
たまこりこん	55		
パン ・たまごうどん 冷凍うどん 鶏卵	20	583	
スペット	15	-	
焼きかまぼこ	10		
人参			
青ねぎ	5		
油あげ	8	+112/55	
淡口しょうゆ けずり節	6	たんぱく質	
けずり節	2		
だし昆布	0.5		
みりん	0.5		
・ひじきと大豆の			
水煮大豆	20	25.8	
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	脂質	
けずり節	1		
菜種油	0.5		
・アセロラゼリー	1⊐		
アセロラゼリー	40		
		169	
1		10.9	
		1	

