

月	火	水	木	金	
<p>10月も6年生が考えたこんだてが登場します!</p> <p>たのしみだね!</p> 	<p>1</p> <p>ごはん えびしゅうまい2こ もやしのナムル 大根と厚揚げのオイスターソース煮</p> <p>ごはん さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら ごま 牛乳 えび ぶたにく あつあげ ハム</p> <p>もやし きゅうり にんじん だいこん たけのこ チンゲンサイ</p> <p>E:608kcal P:24.2g</p>	<p>2</p> <p>ゆでうどん すき焼き汁 たくあんあえ 大学いも</p> <p>めん さつまいも あぶら ごま</p> <p>牛乳 ぶたにく かまぼこ こんぶ</p> <p>にんじん はくさい しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり たくあん</p> <p>E:726kcal P:25.9g</p>	<p>3</p> <p>ごはん 鶏肉の塩こうじはちみつ焼き ブロッコリーのごまマヨあえ カロテンみそ汁</p> <p>ごはん はちみつ マヨネーズ ごま</p> <p>牛乳 とりにく だいず みそ ツナ あつあげ</p> <p>ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ</p> <p>E:607kcal P:30.0g</p>	<p>4</p> <p>ごはん たらと大豆のしモンあえ おかかあえ さつまいものみそ汁</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら さとう さつまいも</p> <p>牛乳 たら だいず とりにく とうふ あぶらあげ みそ</p> <p>ごまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ</p> <p>E:620kcal P:30.3g</p>	
	<p>7</p> <p>ごはん ほっけのみりん焼き 春雨サラダ ぴりうま汁</p> <p>ごはん はるさめ ごま</p> <p>牛乳 ほっけ ハム ぶたにく みそ あぶらあげ だいず</p> <p>きゅうり もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ</p> <p>E:619kcal P:29.7g</p>	<p>8</p> <p>ごはん 笹かまぼこのお好み揚げ2こ きりざい どさんこ汁</p> <p>ごはん ごま こむぎこ あぶら ごまあぶら</p> <p>牛乳 かまぼこ あおのり なつとう とりにく みそ わかめ</p> <p>にんじん たくあん のぎわな もやし コーン たまねぎ ねぎ</p> <p>E:638kcal P:28.2g</p>	<p>9</p> <p>菜めし 厚焼きたまご ごまずあえ おじゃがもち汁</p> <p>ごはん じゃがいも ごま さとう</p> <p>牛乳 たまご ツナ とりにく あぶらあげ</p> <p>キャベツ もやし にんじん だいこん しめじ ねぎ ごぼう</p> <p>E:669kcal P:26.3g</p>	<p>10 <u>自分を大切に!こんだて</u></p> <p>フルーツクリームサンド (コッパリ・フルーリー・フルーツクリーム) 秋なすのミートグラタン キャロットスープ</p> <p>パン あぶら マカロニ さとう じゃがいも</p> <p>牛乳 ぶたにく チーズ ヨーグルト なまクリーム ベーコン</p> <p>にんじん たまねぎ みかん バイン もも フルーベリー キャベツ なす</p> <p>E:637kcal P:23.4g</p>	<p>11 <u>運動会がんばれ!こんだて</u></p> <p>スタミナ焼き肉丼 にらたまスープ 紅白ゼリー</p> <p>ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ ごま</p> <p>牛乳 ぶたにく とうふ たまご なると</p> <p>たまねぎ もやし コーン きゅうり にんじん りんご にら ねぎ ししいだけ</p> <p>E:673kcal P:30.6g</p>
	<p>14</p> <p>スポーツの日</p>	<p>15</p> <p>運動会 振りかえきゅうぎょうび 振替休業日</p>	<p>16</p> <p>ごはん ホイコーロー トックとわかめのスープ ヨーグルト</p> <p>ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま</p> <p>牛乳 ぶたにく みそ とりにく ヨーグルト あつあげ</p> <p>たけのこ にんじん ピーマン キャベツ だいこん もやし</p> <p>E:657kcal P:29.4g</p>	<p>17</p> <p>ごはん さめの揚げ煮 れんこんのごまあえ じゃがいもみそ汁</p> <p>ごはん さとう かたくりこ ごま じゃがいも</p> <p>牛乳 さめ みそ あぶらあげ だいず</p> <p>れんこん ごまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ</p> <p>E:610kcal P:24.2g</p>	<p>18 <u>国松 城愛さん</u></p> <p>キムチチャーハン のりずあえ ワンタンスープ 手作り巨峰ゼリー</p> <p>ごはん ごま あぶら こむぎこ</p> <p>牛乳 ぶたにく ツナ なると</p> <p>にんじん はくさい ごまつな キャベツ もやし ねぎ ししいだけ</p> <p>E:619kcal P:22.1g</p>
<p>21</p> <p>ごはん ふっかつ こぶあえ 塩鶏ビーフンスープ</p> <p>ごはん あぶら こむぎこ パン ビーフン くるまふ</p> <p>牛乳 とりにく あぶらあげ</p> <p>キャベツ みすな にんじん キャベツ ごぼう ねぎ ごまつな</p> <p>E:630kcal P:23.2g</p>	<p>22 <u>小島陽向さん</u></p> <p>ごはん さけのみそマヨ焼き きゅうりのサラダ キャベツのコンソメスープ</p> <p>ごはん マヨネーズ あぶら じゃがいも</p> <p>牛乳 さけ みそ わかめ ハム ベーコン</p> <p>にんじん きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ</p> <p>E:653kcal P:25.9g</p>	<p>23 <u>中越大地震の日</u></p> <p>パックごはん 備蓄カレー 伍乾サラダ 手作りみかんゼリー</p> <p>ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう</p> <p>牛乳 きよにろーゼージ ツナ ひじき</p> <p>にんじん たまねぎ コーン みかん</p> <p>E:713kcal P:21.5g</p>	<p>24 <u>佐渡金山世界遺産登録</u></p> <p>おめでどうこんだて おいもの金色トースト 黄金サラダ 朱鷲色シチュー</p> <p>パン さつまいも さとう バター ごま ごまあぶら こむぎこ</p> <p>牛乳 とりにく ツナ なまクリーム</p> <p>いとうり にんじん きゅうり コーン たまねぎ はくさい しめじ</p> <p>E:644kcal P:22.5g</p>	<p>25 <u>田崎 楓さん</u></p> <p>ごはん 手作りハンバーグ 根菜のきんぴら なすのみそ汁</p> <p>ごはん パンこ あぶら ごま さとう</p> <p>牛乳 ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ だいず</p> <p>れんこん にんじん なす たまねぎ ねぎ</p> <p>E:656kcal P:26.5g</p>	
<p>28</p> <p>秋の五目ごはん 栗かぼちゃのチーズ焼き カリコリきゅうり すまし汁</p> <p>ごはん さとう ごま ごまあぶら ごま</p> <p>牛乳 とりにく ひじき チーズ かまぼこ とうふ</p> <p>にんじん かぼちゃ きゅうり えのきたけ ねぎ</p> <p>E:597kcal P:24.1g</p>	<p>29</p> <p>ごはん さばのみそ煮 おかかあえ 塩こうじ汁</p> <p>ごはん さとう じゃがいも</p> <p>牛乳 さば みそ あぶらあげ とうふ</p> <p>ごまつな もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ</p> <p>E:601kcal P:26.6g</p>	<p>30</p> <p>博多ラーメン (ゆで中華めん) 野菜チップス りんご</p> <p>ゆでちゅうかめん かたくりこ あぶら さつまいも じゃがいも</p> <p>牛乳 ぶたにく だいず</p> <p>キャベツ にんじん もやし メンマ ごぼう れんこん りんご</p> <p>E:641kcal P:25.3g</p>	<p>31 <u>ハロウィン</u></p> <p>カレーピラフの クリームソース ひじきマリネ かぼちゃプリンタルト</p> <p>ごはん ねぎ あぶら さとう こむぎこ さとう</p> <p>牛乳 スキムミルク とりにく チーズ ハム ひじき なまクリーム</p> <p>たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ かぼちゃ</p> <p>E:685kcal P:21.4g</p>	<p>10月23日は中越大地震の日</p> <p>おぢやし 小千谷市のすべての 学校で「災害時の食事」 をテーマにした給食 を実施します。</p>	

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。



給食だより



令和6年9月 27日
小千谷市立千田小学校

小千谷市では、10月23日を「中越大震災の日」と定めています。中越大震災の経験と教訓をいつまでも忘れることなく継承するとともに、市民一人一人が防災意識を高め、安全、安心に対する誓いを新たにするとして、この日が作られました。給食でも10月23日に全市統一メニューを味わいます。

災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



【調味料】

- 砂糖 塩
- 酢 しょうゆ
- みそ



かんぶつ 乾物はすごい!!!

わたしたちは
地味で目立たない存在……



ではない!!

じょうおん ほん 常温保存!

ちようき ほん 長期保存!



えいようほうふ 栄養豊富!

水の備蓄は一人1日3L



一人分
1週間だと 21L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



今のおぢやっ子わくわくメニューの日

「中越大震災の日」給食です。災害時に役立つ乾物や缶詰を使った料理や、小千谷市内で作られた「パックごはん」を味わいます。給食を通して、災害が起こった時、備えがあればこんな食事ができるということ、子どもたちに経験してほしいと思います。



作ってみよう！簡単防災メニュー

電気・ガス・水道が止まってしまったら…。そんな時でも、乾物や缶詰などがあれば、不足しがちなビタミンやミネラル・食物繊維も補給することができます。ご家庭に常備しておくことで安心ですね！

缶乾（かんかん）サラダ ～4人分～

10月23日の給食メニューです！

【材料】

切り干し大根	15g	ひじき（ドライパックや缶詰）	40g	ツナ（缶詰）	1缶
ホールコーン（缶詰）	大さじ5	☆しょうゆ	小さじ2	☆酢	小さじ1
☆酢	小さじ1	☆砂糖	小さじ1	☆ごま油	小さじ1/2

【作り方】切り干し大根は水で戻してさっと洗い、よく水気をきる。☆を合わせて材料を全て混ぜる。

※災害時は、ポリ袋で作ると洗い物がでないのが水の節約になります！