

	月	火	水	木	金
	<p>8日は運動会応援給食!</p> <p>デザートは、全校のみんなのWEB投票で、1位になったものが当日です。何ができるかな?おたのしみに。</p>  <p>いちごクレープ プリンタルト なしゼリー</p>	<p>今月の小千谷産野菜</p> <p>だいこん キャベツ ねぎ さつまいも れんこん はくさい カリフラワー いとうり じゃがいも かぼちゃ ブロッコリー さといも みずな</p> 	<p>献立表の見方</p> <p>こんだてめい 献立名</p> <p>黄: エネルギーになる 赤: 体をつくる 緑: 体の調子を整える E: エネルギー P: タンパク質</p>	<p>1</p> <p>ごはん 小さいわしの梅の香揚げ きりざい 大根と厚揚げの中華煮</p> <p>ごはん さとう あぶら こむぎこ 牛乳 いわし なつとう ぶたにく たまねぎ にんじん だいこん だけのこ しいだけ チンゲンサイ のきわな うめ</p> <p>E: 627kcal P: 25.5g</p>	
黄 赤 緑	<p>4</p> <p>えびと卵のチャーハン 春雨と肉だんごのスープ 紫いもチップス</p> <p>ごはん むぎ あぶら ごま はるさめ かたくりこ さつまいも 牛乳 えび たまご ぶたにく とりにく</p> <p>たまねぎ さやいんげん だけのこ しいだけ もやし ねぎ たまねぎ しょうが</p> <p>E: 606kcal P: 24.9g</p>	<p>5 岡元湖虎さん献立</p> <p>しらすごはん いかのカレー揚げ 大豆と小松菜のサラダ 秋野菜のさつまいも汁</p> <p>ごはん あぶら かたくりこ アーモンド さつまいも さとう 牛乳 しらすほし いか だいず ハム とりにく とうふ あぶらあげ みそ</p> <p>たまねぎ しょうが さやいんげん えのきだけ みずな</p> <p>E: 678kcal P: 31.2g</p>	<p>6</p> <p>中華めん みそラーメンスープ じゃがチーズ りんご</p> <p>めん あぶら じゃがいも 牛乳 ぶたにく ベーコン チーズ しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ キャベツ とうもろこし いら だまねぎ パセリ りんご</p> <p>E: 667kcal P: 26.2g</p>	<p>7</p> <p>ごはん さばのみそ煮 れんこん梅マヨサラダ かきたま汁</p> <p>ごはん さとう マヨネーズ あぶら ごま 牛乳 さば みそ ハム とりにく たまご しょうが れんこん みずな うめ だいこん にんじん ねぎ しいだけ</p> <p>E: 660kcal P: 27.2g</p>	<p>8 運動会応援給食</p> <p>カツカレー 紅白サラダ 運動会応援デザート</p> <p>ごはん むぎ じゃがいも あぶら ごま マヨネーズ パンこ こむぎこ 牛乳 ぶたにく とりにく スキムミルク かまぼこ にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん</p> <p>E: 702kcal P: 27.4g</p>
黄 赤 緑	<p>11 運動会 振替休業白</p> 	<p>12</p> <p>ツナそばろ丼 豆腐と水菜のスープ ブルーベリーゼリー</p> <p>ごはん あぶら さとう 牛乳 ツナ とりにく たまご とうふ なると たまねぎ しょうが さやいんげん えのきだけ みずな</p> <p>E: 621kcal P: 25.3g</p>	<p>13</p> <p>ごはん さわらの照り焼き ビーフン炒め 白菜みそなべ</p> <p>ごはん さとう ビーフン あぶら 牛乳 さわら ぶたにく とうふ みそ だいず もやし にんじん ビーマン たまねぎ はくさい ねぎ みずな しらす</p> <p>E: 606kcal P: 28.5g</p>	<p>14</p> <p>セルフマリトッツォ (丸パン、フルーツクリーム) 大豆とひじきのチーズ焼き 秋野菜のポトフ</p> <p>パン さとう あぶら さつまいも 牛乳 なまクリーム ヨーグルト だいず ひじき ぶたにく チーズ バナナ みかん もも ハイナッフル たまねぎ にんじん キャベツ</p> <p>E: 664kcal P: 27.3g</p>	<p>15 3年生リクエスト給食</p> <p>わかめごはん 鶏のから揚げ のり酢あえ ワンタンスープ</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら ワンタン さとう 牛乳 とりにく ツナ のり ぶたにく わかめ しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ みずな しいだけ</p> <p>E: 683kcal P: 25.9g</p>
黄 赤 緑	<p>18 新保龍生さん献立</p> <p>ごはん ヨーグルト 3種のきのこのデミグラスハンバーグ しょうゆフレンチ マカロニスープ</p> <p>ごはん パンこ さとう あぶら マカロニ 牛乳 ぶたにく とりにく たまご ハム ベーコン ヨーグルト たまねぎ しめじ エリンギ えのきだけ こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし</p> <p>E: 720kcal P: 29.4g</p>	<p>19</p> <p>ごはん メバルのもみじ焼き 切り干しあえ カリフラワーの卵スープ</p> <p>ごはん マヨネーズ さとう 牛乳 メバル わかめ ツナ ベーコン たまご にんじん きりほしだいこん たまねぎ カリフラワー みずな</p> <p>E: 616kcal P: 26.0g</p>	<p>20</p> <p>うどん すき焼き汁 大学いも りんご</p> <p>うどん さとう さつまいも ごま あぶら 牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ にんじん はくさい しめじ えのきだけ ねぎ りんご</p> <p>E: 699kcal P: 24.8g</p>	<p>21</p> <p>きのこごはん かぼちゃチーズフライ さっぱりあえ 豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>ごはん さとう あぶら パンこ 牛乳 あぶらあげ チーズ なると とうふ わかめ ぶ しめじ まいだけ にんじん かぼちゃ きゅうり ハイナッフル えのきだけ</p> <p>E: 609kcal P: 20.4g</p>	<p>22 中継大震災の日給食</p> <p>カンパン 缶詰サラダ スープスパゲッティ 丸ごと桃缶ゼリー</p> <p>カンパン スパゲッティ あぶら ごま さとう 牛乳 ぎよにくソーセージ いんげんまめ こんぶ ツナ たまねぎ にんじん しいだけ キャベツ きりほしだいこん とうもろこし もも</p> <p>E: 623kcal P: 19.8g</p>
黄 赤 緑	<p>25</p> <p>ごはん 鶏とレバーのごまみそあえ 即席漬け 豆腐スープ</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま 牛乳 だいず とりにく ぶたレバー みそ とうふ わかめ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ</p> <p>E: 643kcal P: 26.6g</p>	<p>26 【6年生給食なし】</p> <p>栗ごはん 卵焼き 秋あえ きのこ汁</p> <p>ごはん くり ごま さといも 牛乳 たまご ツナ かつおぶし とうふ みそ だいず カリフラワー こまつな きく うめ にんじん こほう なめこ えのきだけ</p> <p>E: 612kcal P: 27.1g</p>	<p>27 【1, 2, 6年生給食なし】</p> <p>マーボー丼(麦ごはん) 糸瓜サラダ みかん</p> <p>ごはん むぎ さとう あぶら ごま かたくりこ 牛乳 ぶたにく みそ とうふ ツナ わかめ しょうが にんにく にんじん だけのこ しいだけ たまねぎ ねぎ いら いとうり きゅうり みかん</p> <p>E: 616kcal P: 23.1g</p>	<p>28</p> <p>フィッシュバーガー (丸パン、白身魚フライ) コールスロー ミネストローネ</p> <p>パン こむぎこ パンこ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも マカロニ 牛乳 ほき だいず ベーコン キャベツ にんじん レモン たまねぎ トマト</p> <p>E: 654kcal P: 24.0g</p>	<p>29</p> <p>さかさカレー ひじきマリネ 手作りハロウィンデザート</p> <p>ごはん あぶら さとう パター こむぎこ 牛乳 とりにく ハム たまご たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ かぼちゃ りんご</p> <p>E: 721kcal P: 22.6g</p>
黄 赤 緑					

*献立は急遽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3年10月
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こととして、この日が作られました。給食でも10月22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!!

常温保存!

長期保存!



栄養豊富!



水の備蓄は一人1日3L

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。



一人分
1週間だと 21L



だから

かんぶつコーナー



気づいてくれ~
買ってくれ~!

今月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、長期保存のきく「乾パン」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・・・そんな時でも調理器具を汚さず作ることでできるメニューを紹介します。

☆ポリ袋で炊くごはん 分量1人分

なべを汚さずに炊くことのできるごはんです。災害時には水も大切です。こんな風に節水して使いましょ。

（材料）・米：1/2カップ ・水：1/2カップ ・ポリ袋：1枚

（作り方）①米は、袋の中で少しの水（分量外）で軽くもみ洗いし、袋の口をすぼませてとき水を捨てる。

②しばらく放置して吸水させてから、ポリ袋に分量の水を加え、袋の空気を抜いて結ぶ。

③なべに湯を沸かし、①を入れて約20分加熱し、火を止め、10分ほど蒸らす。

※水を増やせば、おかゆにできます。