

月	火	水	木	金				
<b>3</b> <b>運動会</b> <b>振替休業日</b> 	<b>4</b> キムチチャーハン トックと水菜の卵スープ おかしな目玉焼き 	<b>5</b> うどん すき焼き汁 大学いも りんご 	<b>6</b> <b>6年生献立</b> しらすごはん さばの塩焼き 枝豆サラダ みそ汁 	<b>7</b> ごはん ふっかつ しょうゆフレンチ カリフラワーのスープ 				
					ごはん むぎ ごま あぶら 牛乳 ふたにく とうふ かまぼこ ヨーグルト なまクリーム にんじん はくさい いら だいこん たけのこ みずな ねぎ ししだけ もも	うどん さとう さつまいも ごま 牛乳 ふたにく とうふ かまぼこ にんじん はくさい しめじ えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも ごま 牛乳 しらすほし みそ とうふ さば わかめ にんじん だいこん ねぎ えだまめ キャベツ ししだけ	ごはん さとう パンこ あぶら こむぎ 牛乳 ふ ハム ベーコン たまご こまつな もやし にんじん たまねぎ カリフラワー みずな
					E:602kcal P:22.9g	E:699kcal P:24.8g	E:614kcal P:27.3g	E:637kcal P:21.5g
<b>10</b> <b>スポーツの日</b> 	<b>11</b> マーボー丼(麦ごはん) ごまじゃこサラダ ブルーベリーゼリー 	<b>12</b> ごはん 鮭のみそマヨ焼き れんこんきんぴら 白菜のみそ汁 	<b>13</b> はちみつレモンToast ひじきマリネ 秋野菜のミネストローネ 	<b>14</b> <b>6年生献立</b> 栗ごはん 鶏のから揚げ ピリ辛きゅうり かぼちゃのクリームスープ 				
					ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ 牛乳 ふたにく みそ とうふ ハム ちりめんじゃこ にんじん たけのこ ししだけ たまねぎ ねぎ いら だいこん キャベツ ブルーベリー	ごはん マヨネーズ あぶら さとう ごま 牛乳 さけ みそ チーズ さつまあげ あつあげ だいず れんこん にんじん さやいんげん はくさい えのきたけ ねぎ	パン マーガリン さとう あぶら じゃがいも マカロニ 牛乳 ハム だいず ベーコン にんじん きゅうり キャベツ れんこん ブロッコリー たまねぎ トマト	ごはん くり かたくりこ ごま さとう パター あぶら 牛乳 とうりにく ベーコン スキムミルク しょうが きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ とうもろこし パセリ なし
					E:617kcal P:23.8g	E:619kcal P:26.8g	E:603kcal P:20.3g	E:752kcal P:24.0g
<b>17</b> <b>6年生献立</b> さつまいもごはん きりざい じゃがいものみそ汁 みかん 	<b>18</b> ポークカレー(麦ごはん) 糸うりのさっぱりあえ 手作りサイダーゼリー 	<b>19</b> 中華めん 博多ラーメンスープ 春巻き 茎わかめのサラダ 	<b>20</b> 【1・2年生給食なし】 ごはん しろみぎかな 白身魚の薬味ソース 即席漬 秋野菜豚汁 	<b>21</b> <b>中越大震災の日給食</b> パックごはん ストックサラダ すいとん鯖缶カレー汁 ミニゼリー 				
					ごはん さつまいも ごま じゃがいも かたくりこ 牛乳 なつとう かつおぶし あぶらあげ みそ だいず のざわな たくあん だいこん にんじん みかん	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま 牛乳 ふたにく スキムミルク ハム たまねぎ にんじん いたどり きゅうり もやし みかん	めん あぶら さとう ごま はるさめ 中華めん 牛乳 ふたにく なると くきわかめ ツナ にんじん キャベツ もやし メンマ ねぎ きゅうり	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも 牛乳 ほぎ ふたにく とうふ みそ だし しょうが ねぎ キャベツ みずな にんじん たまねぎ こほう なす
					E:574kcal P:20.2g	E:684kcal P:21.6g	E:690kcal P:26.6g	E:622kcal P:26.0g
<b>24</b> ごはん しゅうまい ごちく 五目ひじき 大根と厚揚げの中華煮 	<b>25</b> きのごはん かぼちゃのチーズ焼き さっぱりあえ すまし汁 	<b>26</b> <b>6年生献立</b> ごはん 黄金のさばのみそ煮 大豆と小松菜のサラダ かがやくさつまい 	<b>27</b> フルーツクリームサンド (コッパパン・フルーツクリーム) 秋なすのミートグラタン 野菜スープ 	<b>28</b> <b>3年生リクエスト給食</b> わかめごはん レバーとポテトのカラフルあえ のり酢あえ ワンタンスープ 				
					ごはん あぶら さとう 牛乳 さつまあげ だいず とりにつく あつあげ ひじき にんじん しょうが だいこん たけのこ ししだけ チンゲンサイ	ごはん さとう 牛乳 あぶらあげ ふたにく チーズ なると とうふ わかめ しめじ まいだけ にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり パイナップル えのきたけ	ごはん さとう ごま さつまいも あぶら 牛乳 さば みそ ハム とりにつく だいず とうふ あぶらあげ しょうが こまつな キャベツ だいこん にんじん こほう ねぎ	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ 牛乳 ふたにく チーズ なまクリーム ヨーグルト ベーコン なす たまねぎ にんじん みかん りんご ちもち パイナップル カリフラワー みずな
					E:610kcal P:24.5g	E:601kcal P:23.3g	E:674kcal P:30.0g	E:656kcal P:23.8g
<b>31</b> カレーピラフのクリ ームソース(麦ごはん) キャロットサラダ 手作りハロウィンデザート 	<b>献立表の見方</b> こんだてめい 献立名 	<b>今月の小千谷産野菜</b> だいこん キャベツ なす ねぎ さつまいも れんこん はくさい カリフラワー いたどり じゃがいも かぼちゃ ブロッコリー ピーマン さといも だいず みずな みつば 	今月のおちやっ子わくわくメニューは 「中越大震災の日」給食です。今から 18年前の2004年10月23日に起きた 大震災を忘れないために、 21日(金)に、全市一斉で 中越大震災給食を食べます。 					
					ごはん むぎ あぶら さとう パター こむぎ 牛乳 スキムミルク いか えび ハム たまご たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり キャベツ パイナップル かぼちゃ りんご	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		
					E:743kcal P:26.6g	E:エネルギー P:タンパク質		

※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4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21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



### 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!

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



### 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、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。わかめの代わりにひじきを使ってもおいしいです。

### ☆ストックサラダ 分量4人分

- (材料)・切り干し大根：17g ・乾燥わかめ：4g ・たくあん：40g ホールコーン缶：40g  
・魚肉ソーセージ：30g ・白いりごま：小さじ1 ★マヨネーズ：大さじ2 ★しょうゆ：小さじ1/2
- (作り方)①切り干し大根・わかめは水で戻してさっと洗いよく水気絞る。たくあんと魚肉ソーセージは千切りにする。  
②ポリ袋に全てを入れて和えたらできあがり。