

令和7年度

9月こんだてひょう

網走市立呼人小中学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
いりこ ^{なめし} 菜飯 にく ^{にく} じゃが たまねぎコロケ	コッペパン とり ^{とりにく} 鶏肉のトマトソース煮 ^に フライドニョッキ やさい ^{やさい} 野菜スープ	ぶた ^{ぶたたま} 豚玉チャーハン にく ^{にく} ワンタンスープ	ミニコッペパン ジャージャー ^{めん} 麵 さんし ^{さんしよく} く三色ナムル	ごはん ^{はん} さばのごま味噌煮 ^{みそに} かい ^{かいそうきんびら} 海藻金平 きのこ ^{じる} 汁
8	9	10	11	12 沖縄友好都市給食
ガパオライス フォーガー フォーガーは 新メニューです	まめ ^{まめ} 豆パン あげ ^{あげ} いもと豚肉 ^{ぶたにく} のサラダ ポトフ	むぎ ^{むぎ} い麦入りごはん ^{はん} チキンカレー てづく ^{てづく} 手作りぶどうゼリー	ミニチーズパン けんちんうどん えだ ^{えだ} まめ枝豆サラダ	ごはん ^{はん} ラフテー ^{ふう} 風 にんじんしりしり もずく ^{じる} 汁 沖縄料理いっぱいメニュー
15	16	17	18	19
敬老の日 けいろう ^{けいろう} の日	コッペパン しろみ ^{しろみ} さかな白身魚フライ コーンソテー はる ^{はる} さめ春雨スープ	くき ^{くき} 茎わかめごはん ^{はん} とり ^{とり} 鶏すき豆腐 ^{どうふ} ひじきしゅうまい	ミニコッペパン カレー ^{ふうみ} 風味焼きそば ごまポテトサラダ	ごはん ^{はん} ザンギ もやしのお浸し ^{ひた} かき ^{たまじる} 卵汁
22	23	24	25	26
ビビンバ ^{どん} 丼 さむ ^{さむ} げたん ^{たん} かう参鶏湯風スープ 参鶏湯風スープは 新メニューです	しゅう ^{しゅう} ぶん ^{ぶん} 秋分の日	むぎ ^{むぎ} い麦入りごはん ^{はん} スペシャルカレー しら ^{しら} たま ^{たま} い白玉入りフルーツポンチ	ぜん ^{ぜん} りゅう ^{りゅう} ふん ^{ふん} 全粒粉パン ひじきスパゲティ コーンサラダ	ごはん ^{はん} ぶた ^{ぶたにく} にくしょう ^{しょう} がや豚肉の生姜焼き たたききゅうり さつま ^{じる} 汁
29	30	防災の日 9月1日 もしもの時の備えはできていますか？日頃からローリングストックの実践を☆		
あき やす 秋休み ①	あき やす 秋休み ②			

※献立は都合により変更する場合があります ※牛乳は毎日つきます



給食だより

令和7年9月号

網走市潮見地区共同調理場

文責 栄養教諭 加納招子

9月1日



た 食べながらストックしましょう

もしもの時の食料の備え☆ポイント 3

ポイント1 「ローリングストック」の実践

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法をいいます。



ポイント2 備えておきたい食料のめやす

北海道では、家族人数×7日分の食料備蓄をすすめています。冷蔵庫や冷凍庫に少し多めに買い置きしたもので3日分の確保とし、ローリングストックで備蓄する非常食を4日目以降分として、無理なく備蓄する習慣をつけましょう。



家族人数×7日分



ポイント3 備蓄食料に向いている食品



食料を選ぶ時の留意点



- ①おいしいこと
- ②加工調理がいらなこと
- ③栄養バランスがよいこと
- ④消化によいこと
- ⑤家族が好きな食べ物であること

リラックスのための
お菓子も大事です

