

9月の給食だより

©少年写真新聞社2020



おわら風の盆
毎年9月1日～3日に行われる
豊作祈願の祭り

アレルギー表記(卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)
牛乳 : 牛乳
乳 : ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品
卵 : 鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵

熱量(kcal)／塩分(g)表示

	9月 2日(月)始業式・シェイクアウト	9月 3日(火)	9月 4日(水)	9月 5日(木)	9月 6日(金)
朝食		ご飯 みそ汁(厚揚げ・葱) 肉団子・春雨の中華風サラダ 牛乳・のり佃煮 卵	ご飯 みそ汁(キャベツ・ワカメ) 鶏とじゃが芋のバター醤油炒め 竹輪の胡麻炒め 乳類 牛乳・味付けのり	ロールパン・クリームパン 卵 ブルーベリージャム・キャベツのスープ 黄桃缶・牛乳 乳類	ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) ほっけの干物・キャベツと豆腐の炒め 飲むヨーグルト・ふりかけ(かつお) 卵
		740 kcal/ 3.5 g 牛乳	703 kcal/3.2 g 牛乳	689 kcal/ 2.9 g 牛乳	651 kcal/ 2.9 g 乳類
昼食	わかめご飯 ジャージャー麺(目玉焼き付き) ジョア(プレーン) 卵	ご飯 ワンタンスープ 鮭のポテト焼き 煮物(がんもどき・大根) 牛乳	ご飯 豚汁 サバの蒲焼き風 大学南瓜 卵	ご飯 胡麻みそ汁 イカカリン揚げ ポイルブロッコリー(和風ドレッシング)	豚キムチ炒飯 すまし汁(はんぺん・えのき茸) コーンコロッケ・青梗菜のソテー 卵
	784 kcal/ 3.1 g 乳類	743 kcal/ 2.4 g 乳類	745 kcal/ 2.4 g 乳類	740 kcal/ 2.3 g イカ	774 kcal/ 3.0 g 乳類
夕食	ご飯 豆腐キムチスープ 揚げ鯖の味噌かけ キャベツの煮びたし	ご飯 みぞれ汁 鶏の竜田揚げ・野沢菜漬け 蒟蒻とうずらの甘辛煮 卵	ご飯 青梗菜と卵のスープ 鶏のタンドリー焼き・粉吹き芋 豚と切り干し大根のソース炒め 卵	ご飯 肉団子シチュー 焼き餃子 もやしとにらの炒め物 卵	
	727 kcal/ 3.5 g	723 kcal/ 2.7 g 卵	735 kcal/ 2.7 g 乳類	763 kcal/ 3.3 g 乳類	
9月 9日(月)					
朝食		ご飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) いわしの蒲焼・牛蒡サラダ 牛乳・のり佃煮 卵	ご飯 みそ汁(厚揚げ・大根) 鯖の味噌煮 豚と小松菜の中華風春雨 牛乳・味付けのり	ミニクワッサン ピザパン 卵 卵スープ・牛乳 乳類	ご飯 みそ汁(豆腐・えのき茸) サバの一夜干し・野菜の胡麻味噌煮 コーヒー牛乳・ふりかけ(鮭) 卵
		765 kcal/ 3.4 g 牛乳	772 kcal/2.8 g 牛乳	769 kcal/ 4.0 g 牛乳	706 kcal/ 3.1 g 乳類
昼食	カレーライス(ポーク) 福神漬け ヨーグルトサラダ 卵	ご飯 すまし汁(豆腐・えのき茸) ヒレカツ・ポイルキャベツ 小松菜とツナの塩昆布炒め 卵	ご飯 牛蒡汁 竹輪磯部揚げ 南瓜サンドフライ 卵	ご飯 じゃが芋の韓国風煮 鶏のバジル焼き・粉吹きさつま芋	オムライス アメリカンドック もやしの中華スープ 卵
	823 kcal/ 4.2 g 乳類	731 kcal/ 2.2 g 乳類	704 kcal/ 2.4 g 乳類	725 kcal/ 2.6 g	787 kcal/ 3.2 g 乳類
夕食	ご飯 みそ汁(えのき茸・葱) フクラギのフライ・ポイルキャベツ 焼きビーフン 卵	ご飯 ポトフ風カレースープ 鮭の葱塩焼き ブロッコリーとじゃが芋のマヨ炒め 卵	ご飯 春雨スープ ミートローフ(チーズ入) 野沢菜漬 卵	ご飯 ミネストローネ 鮭のから揚げ たこ焼き 卵	
	769 kcal/ 2.7 g 卵	706 kcal/ 2.6 g 乳類	725 kcal/ 2.4 g 乳類	790 kcal/ 2.4 g タコ	

9月1日は防災の日 非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことをくり返しながら備蓄することです。ふだんから、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は、古いものから使って補充することで、賞味期限がすぎて捨ててしまう、食品ロスを防ぐことができます。



©少年写真新聞社2020

【豊心寮の非常食一覧】

- 水 500ml×800本
- 米粉クッキー
- ビスコ保存缶
- アルファ米
- カレーうどん
- 保存パン

洗った手は、きれいなハンカチで拭きましょう!

食事の前にしっかり手を洗っていますか? せっかく綺麗になった手で服や頭をさわると、細菌やウイルスが再び手に付いてしまいます。



©少年写真新聞社2020