

# 給食だより

令和7年8月  
 神足小学校  
 防災給食 特別号

災害時には電気やガス、水道などのライフラインが止まるのが予想されます。災害が発生した際でも最低限の生活ができるよう、食料品だけでなく身の回りの品を備えておくことが重要になります。また災害時に特別なものを用意するのではなく、普段食べて慣れているもの、使い慣れているものを準備しておくことも大切です。保存のきくものや水を常備し、日々の食事に取り入れて消費、補充するなどして備える方法(ローリングストック法)もあります。

## ひじょうしょく 非常食とは？

災害などの非常事態により、食料の確保が困難になった時のための食料のことをいいます。代表的な非常食には、水、アルファ化米、パン、レトルト食品、缶詰、乾パンなどがあります。

ひとり 1日分の食品例

- 水 3L
- 肉・魚・大豆などの缶詰 1缶
- 野菜の缶詰 1缶
- 野菜ジュース 200cc
- 乾パン、パンの缶詰 1缶
- ごはん 1~2食分 (レトルト、アルファ化米)
- 切りもち 2こ
- 好きなお菓子

★電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておくことで安心です。

- カセットコンロ
- ガスボンベ
- ラップフィルム
- アルミ箔
- ポリ袋

★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて、避難所での備蓄が不十分な場合が想定される対応食品を多めに備えておきましょう。

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買いつけず「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



### ローリングストックのポイント

#### 備える

水	食料品	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>1人1日3リットル×3日以上必要。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ慣れているもの。</li> <li>保存性の高いもの。</li> <li>調理不要で食べられるもの。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。</li> <li>カセットコンロ・ボンベ。</li> </ul>

### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

**冷凍みかん**  
 ビタミンが豊富な果物。自分で皮をむいて食べられるものは、衛生的に取り扱うことができます。

**焼きウインナー**  
 手軽にたんぱく質を摂ることができます。

**ツナとコーンのピラフ**  
 備蓄しやすい魚の缶詰を使い、たんぱく質を補給することができます。

**乾物のみそ汁**  
 切干大根やわかめなどの乾物は食物せんいやミネラルが多く含まれています。



9/1(月)の防災給食



# 8・9がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

長岡京市立神足小学校

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう					
			エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
8/29 (金)	やさいかレー きゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	693 22.3	こめ あぶら こむぎこ	むぎ バター	とりにく こなチーズ ヨーグルト	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ なす ピーマン	しょうが にんじん かぼちゃ セロリー
9/1 (月) 防災給食	ツナとコーンのピラフ きゅうにゅう やきウインナー かんぶつのみそしる れいとうみかん	590 20.7	こめ	さとう	ツナ ウインナー しんしゅうみそ	ぎゅうにゅう わかめ	どうもろこし にんじん みかん	きりぼしだいこん しいたけ
2 (火)	コッペパン きゅうにゅう チキンのオレンジソース レンズまめのスープ	654 30.8	パン こむぎこ マーマレード	かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー	とりにく レンズまめ	たまねぎ キャベツ パセリ	にんじん どうもろこし
3 (水)	ごはん きゅうにゅう くじらのあまずかけ ひじきのいために やさいのすましじる	595 25.5	こめ こむぎこ さとう	かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	くじら あぶらあげ	しょうが たまねぎ	にんじん えのきたけ
4 (木)	ごはん きゅうにゅう じゃがいものあんかけ もやしとツナのソテー	590 18.7	こめ あぶら ごまあぶら	じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたミンチ	しょうが にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ もやし
5 (金)	ぶたどん きゅうにゅう なつやさいのしろみそだれ	664 23.4	こめ さとう	あぶら ごま	ぶたにく しろみそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが なす	にんにく かぼちゃ さやいんげん
8 (月)	ちゅうかおこわ きゅうにゅう ゴーヤチャンプルー みそしる	556 23.4	こめ ごまあぶら	もちごめ さとう	ぶたにく どうふ かつおぶし しんしゅうみそ	ぎゅうにゅう たまご わかめ	たけのこ たまねぎ ゴーヤ	にんじん しめじ キャベツ
9 (火)	あじつきパン きゅうにゅう なすのミートグラタン やさしいっぱいスープ	628 24.4	パン	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ベーコン	ぎゅうミンチ チーズ	なす キャベツ	たまねぎ にんじん
10 (水)	わかめごはん きゅうにゅう はっぼうさい(かまぼこ) だいずとじゃこのあげに	597 24.9	こめ あぶら さとう	むぎ かたくりこ ごま	わかめ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かまぼこ にぼし	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ しいたけ もやし
11 (木)	ごはん きゅうにゅう とりにくのさっぱり やさいのオイスターソースいために みそしる	592 21.9	こめ あぶら	さとう	ぎゅうにゅう ハム あかみそ	とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ	にんにく もやし かぼちゃ
12 (金)	ごはん きゅうにゅう きびなごのなんばんづけ じゃがいものピリからいために ワンタンスープ	582 20.5	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら	こむぎこ あぶら じゃがいも ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく	きびなご	にんじん たけのこ はくさい ねぎ	しょうが しいたけ もやし
16 (火)	こがたコッペパン きゅうにゅう スパゲティミートソース パリパリやさしいため	683 26.2	パン オリーブオイル	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	ぎゅうミンチ	パセリ キャベツ もやし	たまねぎ にんじん にら
17 (水)	げんまいりごはん きゅうにゅう マーボーなす あおのりピーンズ	617 23.2	こめ あぶら ごまあぶら	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あかみそ あおのり	ぶたミンチ だいず	しょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん しいたけ にら
18 (木)	ごはん きゅうにゅう にざかな(さば) ぶたもやしいために みそしる	653 27	こめ あぶら	さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しんしゅうみそ	さば あぶらあげ	しょうが にら	もやし たまねぎ
19 (金) 万博献立	たこピラフ きゅうにゅう ゴジード カステラ	738 24.6	こめ あぶら マカロニ さとう	オリーブオイル じゃがいも こめこ	たこ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ひよこまめ たまご	にんにく にんじん	たまねぎ キャベツ
22 (月)	さけわかごはん きゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいもの ひじきのソテー	593 18.7	こめ じゃがいも あぶら	むぎ こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ひじき	ぶたにく	きりぼしだいこん どうもろこし	にんじん にら
24 (水)	ごはん きゅうにゅう ヤンニョムチキン もやしのナムルふう わかめスープ	631 23.5	こめ あぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ちくわ	とりにく わかめ	しょうが もやし どうもろこし	にんにく ほうれんそう ねぎ
25 (木)	ごはん きゅうにゅう とびうおのフライ やさしいため こまつなスープ	580 21.2	こめ パンこ さとう ごま	こむぎこ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご わかめ	とびうお ベーコン	キャベツ もやし こまつな ねぎ	にんじん にら しいたけ
26 (金)	ビーフカレー きゅうにゅう キャベツのソテー	656 21.3	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにく こなチーズ ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん キャベツ
29 (月)	ソースカツどん きゅうにゅう どんこスープ	726 24.5	こめ パンこ さとう じゃがいも	こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまご しんしゅうみそ	キャベツ にんにく たまねぎ どうもろこし	しょうが にんじん もやし
30 (火)	ミルクパン きゅうにゅう なすのシチュー さんしょくやさしいため	618 23.7	パン あぶら ごま	こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	たまねぎ なす にら	にんじん もやし

今月の世界の料理 8・9月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会他)

<b>「ポルトガル」</b> ・たこピラフ ・ゴジード ・カステラ	じゃがいも 北海道他 冷凍みかん 愛媛 たまねぎ 北海道他 ゴーヤ 京都他 にんじん 北海道他 にんにく 青森 にら 高知	大豆 北海道 ひよこ豆 アメリカ レンズ豆 アメリカ ベーコン 愛媛・九州他 鶏卵 京都	さば 京都 きびなご 長崎 とびうお 京都 たこ 大分・長崎	牛肉 北海道・青森 豚肉 宮崎・鹿児島他 鶏肉 宮崎・兵庫他 くじら 北西太平洋	地元産 (長岡京市産) なす
--	---	--	---	---	----------------------

\*食材の入荷状況など都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。