# 給食だより　1月

令和6年度
勝浦町学校給食センター

## 阪神・淡路大震災から30年

## 災害時の『食』を備えましょう

1995（平成7）年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりしておくことが大切です。

**★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。　水と熱源は必需品です。**

### そのまま食べられる 非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

### ローリングストックで備える 日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

### 外出時の 持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

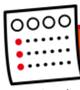
水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくと安心です。

**1人1日3リットル**

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

## 災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせずに済みます。



## 家庭で備蓄リストの作成を！

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。

**赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など**

# 1月分学校給食予定献立表

| 日(曜) | 主食 | 牛乳 | おかず | カロリー(kcal)<br>タンパク(g)<br>しぼう(g) | 血・骨・肉になる食品 | 体の調子を良くする食品 | エネルギーになる食品 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8(水) | ハヤシライス | 牛乳 | ツナサラダ　いちごゼリー | 652<br>23.6<br>20.4 | 牛乳　ぎゅうにく　ぶたにく　ツナ | たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ　えだまめ　にんにく　トマトピューレ　きゅうり　キャベツ | こめ　じゃがいも　あかワイン　なまクリーム　あぶら　和風ドレッシング(ゆずかつお)　いちごゼリー |
| 9(木) | ごはん<br>のりつくだに | 牛乳 | かぼちゃとあつあげのそぼろに<br>きりぼしだいこんのさんばいず | 632<br>24.0<br>17.5 | 牛乳　のりつくだに　ぶたにく　厚揚げ　さつまあげ　わかめ　ちりめん | かぼちゃ　たまねぎ　えだまめ　しょうが　だいこん　きゅうり　にんじん | こめ　さとう　あぶら　白ごま |
| 10(金) | コッペパン | 牛乳 | カレーうどん<br>コーンサラダ | 613<br>23.6<br>24.1 | 牛乳　ぶたにく　ハム | たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ　キャベツ　きゅうり　コーン　ドレッシング | コッペパン　うどん　あぶら |
| 14(火) | ごはん | 牛乳 | ぶたとだいこんのにもの<br>ひじきのすだちずあえ | 577<br>22.6<br>18.0 | 牛乳　ぶたにく　ひじき　ちくわ　ちりめん | だいこん　にんじん　こんにゃく　えだまめ　しょうが　きゅうり　すだち | こめ　あぶら　さとう　白ごま |
| 15(水) | ごはん | 牛乳 | まあぼうどうふ<br>あわっこナムル | 613<br>27.1<br>21.2 | 牛乳　とうふ　ぶたにく　みそ　ハム　わかめ | たまねぎ　にんじん　たけのこ　ほししいたけ　葉ねぎ　しょうが　にんにく　きゅうり　こまつな　すだち | こめ　あぶら　さとう　でんぷん　ごま油 |
| 16(木) | ごはん<br>しそひじき | 牛乳 | とうふとわかめのみそしる<br>かきあげ　くろざとうまめ | 625<br>24.8<br>20.0 | 牛乳　ひじき　とうふ　あぶらあげ　わかめ　みそ　いか　ちくわ　くろざとうまめ | にんじん　たまねぎ　ぶなしめじ　葉ねぎ　えだまめ | こめ　さつまいも　でんぷん　あぶら |
| 17(金) | コッペパン<br>ブルーベリージャム | 牛乳 | ポークビーンズ<br>ブロッコリーのサラダ | 645<br>32.3<br>24.8 | 牛乳　ぶたにく　ベーコン　だいず | たまねぎ　にんじん　グリンピース　トマト　ブロッコリー　キャベツ | コッペパン　ジャム　じゃがいも　バター　さとう　なまクリーム　ドレッシング |
| 20(月) | ごはん<br>せとふうみふりかけ | 牛乳 | やさいたっぷりすましじる<br>あまからとりごぼう | 644<br>30.4<br>19.2 | 牛乳　とうふ　あぶらあげ　かつお　こんぶ　とりにく | しいたけ　にんじん　はくさい　こまつな　ごぼう | こめ　でんぷん　あぶら　さとう　白ごま |
| 21(火) | ごはん | 牛乳 | くきわかめのきんぴら<br>さばのしおやき<br>こまつなのごまあえ | 642<br>29.1<br>23.8 | 牛乳　ぶたにく　くきわかめ　さつまあげ　さば | ごぼう　にんじん　こんにゃく　えだまめ　こまつな　キャベツ | こめ　白ごま　さとう　ごま油　白ごま |
| 22(水) | むぎごはん | 牛乳 | ぶたキムチいため<br>やきぎょうざ　ミニトマト | 662<br>24.8<br>22.1 | 牛乳　ぶたにく　ぎょうざ | きむち　にんじん　たまねぎ　にら　きくらげ　にんにく　トマト | こめ　おしむぎ　ごま油　さとう |
| 23(木) | ごはん | 牛乳 | ぶたのしょうがやき<br>キャベツともやしのごまずあえ | 603<br>22.9<br>19.9 | 牛乳　ぶたにく | たまねぎ　にんじん　ピーマン　しょうが　キャベツ　もやし　すだち | こめ　さとう　あぶら　白ごま |
| 24(金) | きなこあげパン | 牛乳 | おしむぎいりスープ<br>アンサンブルエッグ | 687<br>25.7<br>31.8 | 牛乳　きなこ　ぶたにく　ベーコン　アンサンブルエッグ | たまねぎ　にんじん　キャベツ　ほうれんそう | コッペパン　さとう　あぶら　おしむぎ |
| 27(月) | ふゆやさいのカレー | 牛乳 | れんこんサラダ | 620<br>24.8<br>15.3 | 牛乳　とりにく | たまねぎ　にんじん　だいこん　しいたけ　ほうれんそう　にんにく　トマト　れんこん　きゅうり　コーン | こめ　じゃがいも　あぶら　さとう　ごま油 |
| 28(火) | ごはん | 牛乳 | かきたまじる<br>ぼうぜのフライ　ならあえ | 607<br>24.8<br>19.2 | 牛乳　とうふ　かまぼこ　わかめ　★たまご　こんぶ　かつお　ぼうぜのフライ　あぶらあげ | にんじん　たまねぎ　えのきたけ　葉ねぎ　ほししいたけ　だいこん　れんこん | こめ　でんぷん　あぶら　さとう　白ごま |
| 29(水) | ごはん | 牛乳 | ゆずみそおでん<br>じゃこあえ<br>かつうらのみかん | 642<br>28.0<br>15.1 | 牛乳　とりにく　厚揚げ　ちくわ　みそ　ちりめん | こんにゃく　だいこん　にんじん　ゆず　こまつな　もやし　みかん | こめ　さといも　さとう　ごま油　白ごま |
| 30(木) | ばらずし | 牛乳 | ふしめんじる<br>イカのてんぷら | 646<br>22.1<br>20.9 | 牛乳　ちくわ　こうやどうふ　★たまご　かまぼこ　あぶらあげ　わかめ　いか | ゆず　れんこん　にんじん　だいこん　こんにゃく　ほししいたけ　えだまめ　たまねぎ　ぶなしめじ　葉ねぎ | こめ　さとう　ふしめん　あぶら |
| 31(金) | コッペパン | 牛乳 | あわのめぐみシチュー<br>ボイルキャベツ　にくだんご<br>しこくゼリー | 623<br>23.3<br>21.4 | 牛乳　とりにく　ベーコン　とうにゅう　にくだんご | にんじん　かぶ　はくさい　しいたけ　ほうれんそう　キャベツ | コッペパン　さつまいも　こめこ　バター　しこくゼリー |

※　栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。

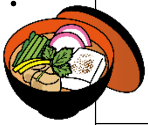
**今年(ことし)のお正月(しょうがつ)はお雑煮(ぞうに)を食(た)べましたか?**

**あなたのおうちのお雑煮(ぞうに)について教(おし)えてください!**

わが家(や)のお雑煮自慢(ぞうにじまん)!

こんなところがわが家(や)のお雑煮(ぞうに)の特徴(とくちょう)!など・・・

ぜひみんなに紹介(しょうかい)したい!ということについてご記入(きにゅう)ください。



QRコードを読み込んで、ぜひおうちのお雑煮について教えてください!