

9月 給食だより



高城学校給食センター



食の備えを見直しましょう

ねん がついついたち かんとうだいしんさい はつせい
1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

みず しょうりょうひん おお あんしん
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!

みず ひつじゅひん
ひとり にち めやす
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる『湯せん調理』がおすすめです。

しょうりょうひん じょうおん ほそん かんたん ちょうり
食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

かんづめ しょうひん かんぶつ ひも
缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

す かしたな
好きなお菓子や食べ慣れているものがあると不安な気持ちを和らげてくれます。

～ 9月の給食について～



- ひむか地産地消の日：16日（火）献立：チーズパン、牛乳、ラビオリスープ、ごぼうとコーンのサラダ
県内産・都城産食材→牛乳、ベーコン、ごぼう、きゅうり
- ベジ活の日：18日（木）献立：ごはん、牛乳、白菜のスープ、プルコギ
- リクエスト献立
3日（水）有水小：コーンごはん、牛乳、五目うどん、チキン南蛮、和えもの、ぶどうゼリー
25日（木）有水中：ごはん、牛乳、肉団子スープ、からあげ、キャベツ、豆乳プリンタルト



ジャージャー麺（2人分）

豚ひき肉	40g	濃口	6cc	（作り方）
おろしにんにく	少々	中華だし	少々	① たまねぎ、にんにく、たけのこ、ピーマンはみじん切り。
おろししょうが	少々	ピーマン	10g	② 豚ひき肉、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、にんにくを炒める。調味料を入れて味を整える。
たまねぎ	60g	ごま油	適量	最後にピーマン、ごま油を加え炒める。
たけのこ	20g	中華麺	140g	③ 中華麺は、茹でておく。
にんにく	40g			④ 中華麺を皿に盛り②の肉みそを上にかけて出来上がり。
赤みそ	6g			よく混ぜ合わせて食べましょう。
甜麺醬	4g			
豆板醬	適量			

