



市川市でとれたおいしい梨が登場しますよ!!

9月 学校給食よていこんだて表

※材料の割合などにより、献立の内容が変わることがありますのでご了承ください。

【学校給食で使用するお米の産地について】

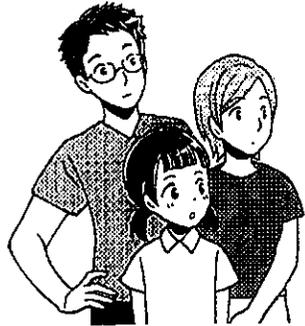
学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度1月より産地地産地消を進めるため、千葉県で獲れたお米を使用していますが、現在福島県産のお米が流通をしております。お互いのまもつなごうを深めると、東日本大震災にちなんで3月と、市川の梨が産期になり食料で交流できる9月については、福島県産のお米を学校給食で使用します。ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお願ひします。

Main table with columns for Date, Food Name, Description, Energy/Fiber, Protein, and Nutritional Values. Includes various food items like Curry, Sandwiches, and Soups.

給食だより 9月

市川市立新井小学校

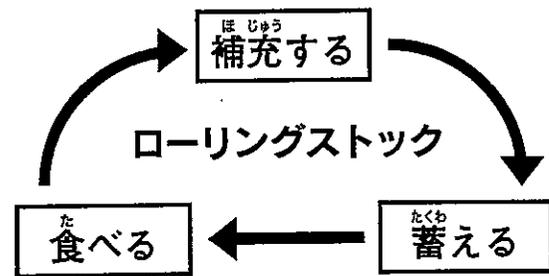
9月1日は防災の日 日頃から備えよう水と食料



家族の人数
× 3日分

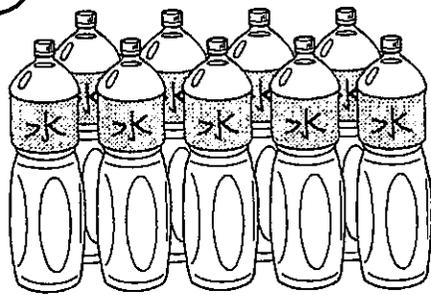
大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べている日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

水 1人あたり1日3L×日数



※飲料水+調理用水
1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも

主食 + 主菜 + 副菜

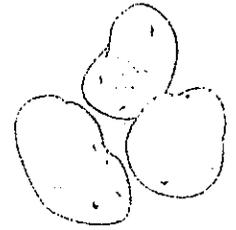
「おうちで給食メニュー」給食で人気のあるメニューのレシピをご紹介します！

レバーとポテトの変わり揚げ（4人分）

【材料】

じゃがいも 2個
豚レバー 150g
しょうが 少々
しょうゆ 小さじ2
片栗粉または米粉 適宜

下味



トマトケチャップ 大さじ4
中濃ソース 大さじ3
砂糖 大さじ2と1/2
味噌 大さじ1
酒 大さじ1/2

ケチャップ
みそだれ

炒りごま 小さじ2

【作り方】

- 1 じゃがいもはさいの目に切る。
- 2 豚レバーもさいの目に切り、下ゆでする。しょうがはおろす。（牛乳につけなくても、下ゆでするで臭みが抜けます）
- 3 じゃがいもを素揚げする。
- 4 豚レバーはしょうが醤油で下味をつけ、でんぷんをつけて揚げる。
- 5 ソースの材料を合わせておく。
- 6 揚げたじゃがいもと豚レバーをソースでからめ、炒りごまをふる。

レバーが苦手な子どもにも、ケチャップみそ味のソースで人気があります！9月9日の給食に登場します♪