

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの		*エネルギー (cal)	*カルシウム (mg)
				けつえきやきんにく、ほねになる	ぎゅうにゅう	からだのちようしをとのえる	なつやちからのもとになる	732	312		
3	月	★	なつやさいたっぷりカレーライス ぎゅうにゅう フルーツサイダー ぶくじんづけ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ももかん	にんにく ピーマン みかんかん トマト だいこん パインかん	こめ じゃがいも カレー サイダー ゼリー	なたねあぶら	732 202 17.4 120.2 2.8	312 1.9
4	火	★	ごはん ぎゅうにゅう やきにく サラダ こまつなのみそしる	ぶたにく きぬこしどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	609 260 15.3 89.0 2.2	330 2.2
5	水		※アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりにくじゃが だいずとこうやどうふのあまみそがらめ	ぶたにく だいず こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ きりほしだいこん こんにゃく	さやいんげん しょうが	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	697 25.1 18.5 104.8 1.5	374 3.9
6	木		※歯ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう はるさめのかんこくふういためもの どうふとわかめのスープ	ぶたにく きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん もやし ほししいたけ にら たまねぎ キャベツ ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	617 23.9 13.7 96.1 1.5	401 1.5
7	金	★	ごはん ぎゅうにゅう あげやさいのそぼろあんかけ どうふとわかめのみそしる	とりひきにく きぬこしどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが かぼちゃ	たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	632 23.7 16.3 94.4 2.2	302 2.1
10	月	★	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのマーボーどうふ しるビーフン ヨーグルト	もめんどうふ だひきにく あかみそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが	たまねぎ ねぎ にんにく ほししいたけ なす たけのこ	こめ でんぶん ビーフン	なたねあぶら ごまあぶら	659 24.3 21.1 88.6 1.5	355 2.1
11	火		ごはん ぎゅうにゅう すきやきに キャベツとうすあげのごまあえ	ぶたにく こうやどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな	いとこんにゃく	こめ さとう じゃがいも ごま	ごま	649 23.9 15.7 100.1 1.5	382 2.6
12	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために どうふとやさいのみそしる てづくりふりかけ	ぶたにく うすあげ きぬこしどうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな ほししいたけ	いとこんにゃく たけのこ	こめ さとう	ごま なたねあぶら	607 25.5 17.5 84.3 2.2	391 3.3
13	木		※ふるさと知事ネットワーク献立(熊本県) パン ぎゅうにゅう タイピーエン キャベツとツナのサラダ だいずのくろざとがらめ	ぶたにく うすあげ たまご ツナ だいず きなこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが はくさい キャベツ	たけのこ にんにく ほししいたけ きゅうり	パン はるさめ くろざと	なたねあぶら ごま ごまあぶら	621 26.3 21.4 79.1 2.1	357 2.6
14	金		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンに きゅうりのごまあえ ひじきいりみそしる	とりにく きぬこしどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	キャベツ にんじん	きゅうり レモン たまねぎ こまつな	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら ごま	699 25.3 22.7 86.3 2.0	332 2.2
18	火		※歯ッピー・アイアンこんだて ひじきいりごもくごはん ぎゅうにゅう ぶどうまめ いなかじる	とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ	しらたき えだまめ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	606 26.3 15.4 89.5 2.2	402 5.2
19	水	★	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー じゃがいもとベーコンのスープ	ぶたにく あかみそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく もやし キャベツ	たまねぎ にんじん しょうが ピーマン ねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら ごま	636 21.7 19.3 90.3 2.4	299 2.1
20	木		※歯ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ きりほしとあおなのごまあえ あげとキャベツのみそしる	ししゃも あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きりほしだいこん こまつな もやし	たまねぎ キャベツ ねぎ	こめ でんぶん さとう	ごま なたねあぶら	647 25.9 20.0 87.8 2.1	518 3.1
21	金		※お月見献立 ごはん ぎゅうにゅう こにしめ おつきのみそしる	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほししいたけ ねぎ	こんにゃく さやいんげん はくさい	こめ さとう じゃがいも もち	なたねあぶら	648 25.6 12.5 104.4 2.6	351 2.4
25	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため きゅうりのうめあえ かぼちゃのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ	しょうが しめじ たまねぎ きゅうり かぼちゃ うめ	こめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	618 25.7 16.4 89.3 2.4	310 2.0
26	水	★	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー どうふのスープ あじつくり	ぶたにく ベーコン きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	ピーマン しょうが にんにく もやし たけのこ	こめ でんぶん	なたねあぶら	611 22.6 19.4 83.7 1.7	281 1.8
27	木		※ふくいのおいしい給食を味わおう こめこいりパン ぎゅうにゅう わかさぎゅういりコロッケ ポイルやさい ジュリエンスープ ぎゅうにゅうプリン	わかさぎゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー キャベツ たまねぎ だいこん	にんじん パセリ コーン	こめこいりパン さとう パンこ こむぎ じゃがいも	なたねあぶら	812 27.3 31.6 103.0 2.7	343 1.7
28	金		さつまいもごはん ぎゅうにゅう もやしとツナのサラダ ぶたじる	ツナ ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが	もやし きゅうり はくさい いとこんにゃく ねぎ	こめ さとう さつまいも	ごま くろごま ごまあぶら	609 23.6 17.0 88.7 1.9	379 2.6

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。

防災・食べものクイズ

大きな災害が起きたときの準備として、食糧に關する物を準備しておくことは大切なことです。夏の期間は暑くなると、防災について考えてみましょう。

Q1 食糧に關する物で一番大切なのは、飲み水です。ペットボトルの水を長い間保存するために、正しいのは次のうちどれでしょう？

① 瓶を開けずに置く
② 太陽の光が当たらない所に置く
③ 1回清潔させた水を入れておく

Q2 次のうち、冷蔵庫に入らずに長い間(数ヶ月～数年)保存できる食べものはどれでしょう？(いくつでも)

① 小豆 ② ショートケーキ ③ 生肉 ④ 塩 ⑤ レトルト食品
⑥ 梅干し ⑦ 卵 ⑧ 乾天 ⑨ 乾燥わかめ ⑩ 豆腐

Q3 防災グッズの中に1つだけおやつを入れたら、次のうち、どれがよいでしょう？

① スナック菓子 ② シュークリーム ③ ようかん

Q4 ラップやアルミホイル、ポリ袋などがあると、水がなくても食べものにバイキンをつけずに使うことができます。下の2つを組み合わせて、どうやって使うか考えてみましょう。

① ラップ + ごはん → { }

② アルミホイル + 卵 → { }

③ ポリ袋 + ストロー → { }

「119番通報」や「112番通報」(2022年10月1日より)は、24時間年中無休で対応します。また、119番通報は、火災や救急などの緊急事態にのみ対応します。112番通報は、警察や消防などの緊急事態にのみ対応します。119番通報は、火災や救急などの緊急事態にのみ対応します。112番通報は、警察や消防などの緊急事態にのみ対応します。

非常食を考えよう

地震などの災害はいつせやってきます。もしものときに考えて、どのような非常食を準備しておけばよいか考えてみましょう。リュックサックの中にいくつか非常食(家族分)の備蓄を置き、どんな物が非常食に合っているのかその条件も書きましょう。最後に、気づいたことを下に書いてください。

非常食の条件
非常食に合う物とは？

家族
人分
で
日分
の量です。

思いっく非常食(家族分)の種類を書いてください。