

きゅうしょくだより

2017

10月



小千谷市立千田小学校

月	火	水	木	金
2 黒糖パンチーズサンド (黒糖パン・チーズ) 秋野菜ととり肉の揚げ煮 コンソメスープ E:659kcal P:25.9g	3 ごはん 焼きぎょうざ もやしと水菜のナムル マーボー豆腐 E:688kcal P:26.2g	4 十五夜メニュー さんまのかば焼き丼 梅おかかあえ 月見汁 十五夜だいふく E:690kcal P:28.6g	5 栗ごはん 厚焼きたまご あさづけ 豚汁 E:594kcal P:24.2g	6 厚揚げのカレーそぼろ丼 ごますあえ りんご E:635kcal P:23.5g
9 たいいくひ 体育の日 E:651kcal P:25.1g	10 自の愛護デー ごはん ホイコーロー はるさめスープ ブルーベリーゼリー E:601kcal P:21.3g	11 ゆでうどん きつね汁 カリカリカリフラワー りんご E:666kcal P:24.4g	12 ごはん さばのみそ煮 赤かぶあえ じゃがいものみそ汁 E:625kcal P:22.5g	13 えび塩ふわふわ丼 大豆と水菜のサラダ なし E:600kcal P:25.2g
16 食パン メープル&マーガリン 青大豆サラダ マカロニクリームシチュー E:651kcal P:25.1g	17 ごはん さけのマヨコーン煮 白菜のピリうまづけ けんちん汁 E:600kcal P:27.2g	18 中華めん みそらーめんスープ チーズポテト りんご E:645kcal P:25.7g	19 ごはん ひじきツナつくだ煮 れんこんサラダ 肉じゃが E:655kcal P:21.7g	20 ごはん 車ふの揚げ煮 山びきあえ さといものみそ汁 E:560kcal P:18.1g
21 (土) 学習発表会 さつまいもカレー ひじきと水菜のマリネ なし E:657kcal P:19.5g	24 ごはん さんまのしょうが煮 コーンおひたし 秋野菜のみそ汁 E:653kcal P:24.7g	25 防災給食 パックごはん ストックサラダ すいとんさば缶カレー汁 ミニぶどうゼリー E:655kcal P:18.7g	26 ごはん 煮込みハンバーグ こふきいも 大根スープ E:622kcal P:23.3g	27 ごはん ししゃもの米粉揚げ きりざい 白菜のみそ汁 E:647kcal P:24.9g
30 パインパン 小松菜とウインナーのソテー かぼちゃのクリームスープ E:660kcal P:22.2g	31 ごはん さけフライ カリフラワーのカレーサラダ とうふのみそ汁 E:646kcal P:23.6g	こんげつ 今月は、小千谷市産の野菜が たくさん登場します！ しょうが じゃがいも さつまいも みずな みつば カリフラワー だいこん ねぎ かぼちゃ		

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



平成29年10月
千田小学校

10月23日は「中越大震災の日」です

小千谷市では、10月23日を「中越大震災の日」と定めています。中越大震災の経験と教訓をいつまでも忘れることなく継承するとともに、市民一人一人が防災意識を高め、安全、安心に対する誓いを新たにするとして、この日が作られました。給食でも10月25日に、全市統一メニューの「防災給食」を実施します。

25日の防災給食メニュー

当日は、学校給食を通した防災体験活動として、災害時を想定した食事を体験します。

・パックごはん

温めるだけで食べることでのごはんです。小千谷市内の会社で製造されたものを使用します。

・ストックサラダ

ストックしておく缶詰や乾物の食材を使用したサラダです。火がなくても作れます。

・すいとんさば缶カレー汁

すいとんやさば缶をたっぷり入れた腹持ちのいいお汁です。カレールウを入れることで魚くささもありません。

・牛乳 ・ミニぶどうゼリー

いざという時のために、家庭でも3日分の食材を用意しておきましょう。



- ・水 (1人1日あたり、3リットル)
- ・加熱せずに食べられる食品 (缶詰、パン、加熱不要のレトルト食品、冷凍食品)
- ・普段から食べなれている食品 (米や乾麺、日持ちする野菜や果物、乾物、野菜ジュース、調味料など)



作ってみよう！簡単防災メニュー

電気・ガス・水道が止まってしまったら・・・そんな時でも調理器具を汚さず作ることでできるメニューを紹介します。

☆ストックサラダ 分量4人分 10月25日(水)のメニュー

災害時は野菜不足になりがちです。そんな時には缶詰を使ってサラダを作りましょう。

(材料)・切り干し大根：30g ・カットわかめ：1g ・コーン缶：1缶

●マヨネーズ：大さじ2 ●カレー粉：小さじ1/2 ●しょうゆ：小さじ1/2

(作り方) ①ポリ袋に、切干大根、カットわかめを入れ、約100ccの水を入れてよくもんで戻す。

②①にコーンを入れて●の調味料で和えたらできあがり。

※カレーとマヨネーズという意外な組み合わせが、よく合っ、おいしく野菜が食べられます。

☆ポリ袋で炊くごはん 分量1人分

なべを汚さずに炊くことのできるごはんです。災害時には水も大切です。こんな風に節水して使いましょう。

(材料)・米：1/2カップ ・水：1/2カップ ・ポリ袋：1枚

(作り方) ①米は、袋の中で少しの水(分量外)で軽くもみ洗いし、袋の口をすぼませてとき水を捨てる。

②しばらく放置して吸水させてから、ポリ袋に分量の水を加え、袋の空気を抜いて結ぶ。

③なべに湯を沸かし、①を入れて約20分加熱し、火を止め、10分ほど蒸らす。

※不を入れたり、水を増やしておかゆにできます。