

2025年

## 9月 きゅうしょくだより

ぎゅうにゅうは まいにち  
1本(200cc)ずつつきます。

防災の日献立

青木小学校

1日(月)

- ・ごはん
- ・ちくわのかばやき
- ・ごもくきんぴら
- ・ふのみそしる

2日(火)

- ・きなこあげパン
- ・ジャーマンポテト
- ・やさいサラダ
- ・とうにゅうスープ

3日(水)

- ・ごはん
- ・やきとりどんのぐ
- ・はくさいづけ
- ・じゃがいもの  
みそしる

4日(木)

- ・きのこスパゲティ
- ・かぼちゃのチーズやき
- ・ごぼうサラダ
- ・れいとうみかん

5日(金)

- ・ゆかりごはん
- ・さばのたつたあげ
- ・かりぼりづけ
- ・とうふとえのきの  
みそしる

3年希望献立

8日(月)

- ・ごはん
- ・にくしゅうまい
- ・いとかんてんサラダ
- ・ごもくスープ

9日(火)

- ・コッペパン
- ・ささみのレモンに
- ・ヨーグルトあえ
- ・イタリアンスープ

10日(水)

- ・ごはん
- ・チキンカレー
- ・ハンバーグ
- ・かいそうサラダ
- ・てづくりきょうほうゼリー

11日(木)

- ・計画休業

12日(金)

- ・ごはん
- ・レバーのごまみそあえ
- ・なっとうあえ
- ・みそしる

15日(月)

- ・けいろうのひ

16日(火)

- ・きむたくごはん
- ・ごまドレッシングあえ
- ・ゴロゴロポトフ
- ・なし

17日(水)

- ・アスパラとベーコンのピラフ
- ・とりにくのマーメレードやき
- ・コールスローサラダ
- ・ABCスープ

18日(木)

- ・コッペパン
- ・じゃがまるくん
- ・ひじきのマヨネーズあえ
- ・たまごとトマトの  
スープ

19日(金)

- ・くろまいごはん
- ・なすのはさみあげ
- ・カントリーサラダ
- ・かみなりじる

22日(月)

- ・ごはん
- ・ちくわとチーズの  
はるまき
- ・ポテトサラダ
- ・もずくじる

23日(火)

- ・しゅうぶんのひ

24日(水)

- ・うめ・えだまめごはん
- ・あつあげのごまみそかけ
- ・いそびたし
- ・なめこじる

25日(木)

- ・コッペパン
- ・パンプキンオムレツ
- ・まめまめサラダ
- ・キャベツとソーセージ  
のスープ

26日(金)

- ・ごはん
- ・にくどんのぐ
- ・こおりどうふの  
ごまあえ
- ・だいこんのみそしる

29日(月)

- ・ごはん
- ・とりのからあげ
- ・もやしのナムル
- ・こんにゃくみそ  
ラーメン

30日(火)

- ・コッペパン
- ・しろみざかなのマリネ
- ・コーンサラダ
- ・ミネストローネ

9月1日  
防災の日

「もしもの時」に備えましょう

☆献立は都合により、変わることがあります。

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



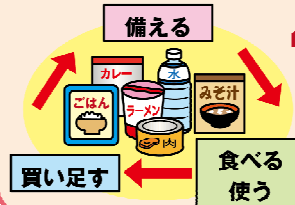
家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う  
水も含め、  
1人1日3.0  
リットルが目安です。カセットコンロ・  
カセットボンベボンベは1週間当たり、1  
人6本程度必要です。

食料品

米や乾物など、保存性の高  
い食品を多めに買い置きし、  
使ったら買い足す「ローリ  
ングストック」で、無理な  
く備えましょう。災害時には、栄養バラン  
スの偏りによる体調不良  
も心配です。主食・主  
菜・副菜となる食品をそ  
ろえておきましょう。甘い物や食べ慣れている  
お菓子には、不安な気持  
ちを和らげてくれる効果  
もあります。