



9月 こんだてよていひょう

2022年度 藤沢市立御所見小学校



「防災の日」は、今からおよそ100年前の、1923年9月1日に発生した関東大震災から全国で防災への心がけを広めるために制定されました。最近では、風水害や地震による災害が毎年のように発生していて、日常生活での備えが必要になってきています・非常食や水の保管場所や期限の点検、避難経路や避難場所など、家族みんなで確認しておくようにしましょう。

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
	2学期の給食は、人気メニューのドライカレーでスタート!	熱や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g) 塩分 (g)
5月	ドライカレー さんしょくソテー れいとうみかん 牛乳	こめむぎ あぶら こむぎ	ぶたにく いりだいす チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト レーズン パセリ コーン さやいんげん れいとうみかん	707 27.1 19.9 2.0
6火	ソフトフランスパン メルルーサのチーズやき まめとやさいのスープ バナナ 牛乳	パン あぶら ★じゃがいも マカロニ	メルルーサ チーズ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ ★にんにく セロリ にんじん バナナ	558 32.8 16.6 2.3
7水	ソフトめんミートソース バイクドポテト 牛乳	ソフトめん あぶら さとう ★じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく おから ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ	702 26.5 16.9 2.6
8木	ぶたにくどん かきたまじる れいとうみかん 牛乳	こめむぎ あぶら さとう こま かたくりこ	ぶたにく みそ ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが ★にんにく にんじん なし (藤沢産) ★あおな えのきだけ れいとうみかん	702 28.4 22.3 2.4
9金	さつまいもごはん うずらたまごやさいのごもくに みたらしだんこ 牛乳	こめむぎ さつまいも こま あぶら さとう かたくりこ だんご	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ただけのこ ヤングコーン しめじ キャベツ ピーマン	662 21.8 17.2 2.5
12月	ごはん ししゃものひもの ひじきの炒り煮 みそしる 牛乳	こめむぎ あぶら さとう ★じゃがいも	ししゃも ひじき あぶらあげ とうふ あさり みそ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ★ながねぎ	554 23.1 16.0 2.4
13火	ふじさわロールパン ポークビーンズ ふじさわ梨 (なし) 牛乳	パン あぶら ★じゃがいも さとう バター こむぎ	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	★にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム なし (藤沢産)	591 24.5 20.5 2.5
14水	コンコンずし にびたし どさんこじる 牛乳	こめ さとう こま じゃがいも バター	あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじん はくさい コーン ★ながねぎ ★こまつな	608 22.8 18.5 3.1
15木	じゃこごはん あげじゃがいものそぼろに スタミナきゅうり 牛乳	こめむぎ さとう こま あぶら かたくりこ じゃがいも	ちりめんじゃこ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース ★にんにく ★きゅうり	596 20.6 16.1 1.8

★印の野菜は、地域の生産者の方より御所見小に直接届けていただいている地産産品を使用する予定です。

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		熱や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g) 塩分 (g)
16金	セサミトースト トマトのスープスパゲッティ バナナ 牛乳	パン マーガリン さとう こま あぶら スパゲッティ	ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	★にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ バナナ	612 21.5 22.4 2.3
20火	チキンライス ごぼうのポタージュ れいとうみかん 牛乳	こめむぎ バター あぶら ★じゃがいも こむぎ	とりにく チーズ しろいんげんまめ だし しょうゆ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ごぼう パセリ れいとうみかん	647 22.0 19.0 2.2
21水	ソフトめんかきたまうどん まめまめみそまめ 牛乳	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら こま	とりにく たまご わかめ だいす ごぼう とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ★ながねぎ ★あおな	735 33.6 21.7 2.9
22木	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのごまあえ みそしる 牛乳	こめむぎ さとう こま	さけ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん ★こまつな たまねぎ えのきだけ ★ながねぎ	618 29.4 20.4 2.4
26月	ごはん カレーにくじゃが いそかあえ 牛乳	こめむぎ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら	ぶたにく ちりめんじゃこ のり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース ★こまつな ちりめん	578 20.9 14.2 1.6
27火	ミルクパン だちうおのこうみソースかけ こふきいも はるさめスープ 牛乳	パン さとう こまあぶら こま じゃがいも はるさめ	だちうお とりにく わかめ ぎゅうにゅう	★にんにく しょうが こねぎ にんじん たまねぎ ★あおな	604 26.3 25.4 2.6
28水	ビビンバ とうがんとろちゅうかスープ ブルー 牛乳	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら アーモンド こま	ぶたにく みそ たまご さくらえび ぎゅうにゅう	★にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし ★こまつな とうがん ★ながねぎ ブルー	650 23.1 20.7 1.9
29木	たいめし にまめ けんちんじる 牛乳	こめむぎ さとう あぶら さといも	ぎんめだい きんとときまめ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ★ながねぎ	625 25.4 15.3 2.1
30金	くろパン マカロニグラタン キャベツとコーンのソテー れいとうみかん 牛乳	パン あぶら バター こむぎ マカロニ パンこ	ベーコン とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう えび チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ★キャベツ コーン れいとうみかん	635 26.7 20.6 2.5

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

【防災の日から始まる9月こそ、家庭備蓄は今日からできる！】

おうちで、無理なく非常食の備蓄を

台風・豪雨・地震などの非常時、身の安全を確保したら次に大切なのは水分補給や食事です。ご家族の状況に合わせて、**3日以上（できれば1週間以上）の水や食料などを備蓄**しましょう。特に、**乳幼児や高齢者、食物アレルギーや疾病等により食事制限がある方など、食事に配慮が必要な場合は、ご自身に合った食材や必要なものを多めに備蓄**しておきましょう。



【おうちで無理なくローリングストックを！】

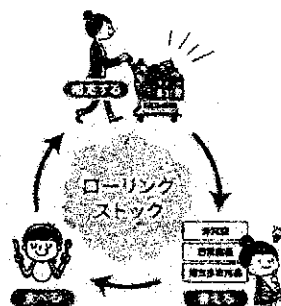
大規模な災害が起こると、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースが多いといわれます。非常時には、食料が手に入りにくくなり、おにぎり、パン、カップ麺などに偏るため、たんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が不足しがちです。そのため、普段からのローリングストックがいざという時に役立ちます。

Q1 「ローリングストック」とは？

A2 普段から使う食材を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、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。

Q2 おうちで、特に備蓄したい食材は？

A2 「主食・主菜・副菜」と果物を揃えると栄養バランスが整います。災害直後は、おにぎりやパン等になりがちなので、特に備蓄したい食材は、主菜となる肉類・魚類、副菜となる野菜類、果物類です。



家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱	非常食	カセットコンロ
	※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	※1人1日およそ3食程度 (おにぎり・パン・カップ麺など)	※1人1週間およそ6本程度
	※2L×6本×2箱	※1人1日およそ3食程度 (おにぎり・パン・カップ麺など)	※1人1週間およそ6本程度
	※1人1日およそ3食程度 (おにぎり・パン・カップ麺など)	※1人1日およそ3食程度 (おにぎり・パン・カップ麺など)	※1人1週間およそ6本程度
	※1人1日およそ3食程度 (おにぎり・パン・カップ麺など)	※1人1日およそ3食程度 (おにぎり・パン・カップ麺など)	※1人1週間およそ6本程度
	※1人1日およそ3食程度 (おにぎり・パン・カップ麺など)	※1人1日およそ3食程度 (おにぎり・パン・カップ麺など)	※1人1週間およそ6本程度
	※1人1日およそ3食程度 (おにぎり・パン・カップ麺など)	※1人1日およそ3食程度 (おにぎり・パン・カップ麺など)	※1人1週間およそ6本程度
	※1人1日およそ3食程度 (おにぎり・パン・カップ麺など)	※1人1日およそ3食程度 (おにぎり・パン・カップ麺など)	※1人1週間およそ6本程度
	※1人1日およそ3食程度 (おにぎり・パン・カップ麺など)	※1人1日およそ3食程度 (おにぎり・パン・カップ麺など)	※1人1週間およそ6本程度
	※1人1日およそ3食程度 (おにぎり・パン・カップ麺など)	※1人1日およそ3食程度 (おにぎり・パン・カップ麺など)	※1人1週間およそ6本程度

Q3 家族の中に、食事に配慮が必要な人がいます。どんなことに気を付けたらよいですか。

A3 赤ちゃんや高齢者、かむことや飲み込みが弱い方、糖尿病や脂質異常症、痛風、高血圧、腎臓病等の病気で食事制限が必要な方、食物アレルギーの方などは、**自分が食べられるものを多めに準備しておく必要**があります。災害時には、物流が滞り、手に入りにくくなる可能性があります。

乳幼児

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水

- レトルトなどの調乳食
- 好物の食品、飲み物



高齢者

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 食べ慣れた乾物

- 栄養補助食品
- 好物の食品、飲み物



食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方

- やわらかいレトルトご飯
- レトルトなどのおかゆ
- スマイルケア食などのレトルトの介護食品

- とろみ調整食品
- 好物の食品、飲み物

慢性疾患の方

- 代謝性疾患(糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風))
- 高血圧

→一般の方と共通した備えて、献立を工夫

腎臓病 → 低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特製食品を多めに備える



食物アレルギーの方(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応のレトルトなどの調乳食
- レトルトなどのおかゆやご飯

- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- 好物の食品、飲み物



●食品の成分は購入時に原材料表や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点はお店に問い合わせてください。
●利用される方のアレルギー(アレルゲン)が含まれていない食品を選びましょう。

食料品以外で用意したほうが良いものは？

ガスコンロがあると、ライフラインが停止していても調理ができます。また、使い捨て食器やラップ、アルミホイル、キッチンペーパーなどがあると便利です。

農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド(一般用・要配慮者用)」参考

藤沢市のHP「災害時の食の備え」もぜひご覧ください

