



日	こんだて	エネルギー たんぱく質
2水	ごはん	545 kcal
	カレーコロッケ	10.7 g
	ごもくきんぴら	
	フルーツゼリー	
3木	ごはん	420 kcal
	にくどうふ	12 g
	やさいの うめおかかあえ	
	みずようかん	
4金	むぎごはん	475 kcal
	マーボーどうふ	13.4 g
	シルバーサラダ	
	れいとうみかん	
7月	ごはん	526 kcal
	とりてん	17.7 g
	キャベツのサラダ	
	けんちゃん	
8火	ごはん	472 kcal
	チャプチェ	11.5 g
	わかめととうふのサラダ	
	ぶどうゼリー	
9水	パン・マーガリン	491 kcal
	しろみフライ	18.7 g
	だいこんサラダ	
	さいえんふうカボナータ	
10木	ごはん	512 kcal
	ユーリンチー	12.9 g
	パンサンスー	
	あつあげの ちゅうかに	
11金	ごはん	547 kcal
	ひじきと やさいの とうふあげ	13.5 g
	キャベツと こまつなの ごまあえ	
	とりじゃが	
14月	ゆかりごはん	477 kcal
	さけの あきあんかけ	21.4 g
	わふうサラダ	
	ごもくまめ	

日	こんだて	エネルギー たんぱく質
15火	ターメリックライス	467 kcal
	チリコンカン	18 g
	かぼちゃのサラダ	
	ほうれんそうのソテー	
16水	ごはん	426 kcal
	とうふやさしいハンバーグ	17.7 g
	やさいの おかかあえ	
	とうがん そぼろに	
17木	ごはん	555 kcal
	ヒレカツ	16 g
	コーンサラダ	
	だいずと ひじきの につけ	
18金	わかめごはん	435 kcal
	あかうおの いそべあげ	18.6 g
	のりあえ	
	じゃがいもと こんにゃくの いりに	
24木	ごはん	476 kcal
	さけの ちゃんちゃんやき	20.1 g
	こんさいの にもん	
	おはぎ	
25金	ごはん	436 kcal
	プルコギ	12.8 g
	チョレギサラダ	
	つぶつぶみかんゼリー	
28月	ごはん	436 kcal
	とりつくね	16.4 g
	みずなの しのだあえ	
	ちくぜんに	
29火	ごはん	572 kcal
	さばの たつたあげ	16 g
	わかめと きゅうりの すのもの	
	なすと あぶらあげの にびたし	
30水	カリカリうめごはん	490 kcal
	ちくわの いそべあげ	15.5 g
	はくさいの ゆずかあえ	
	かぼちゃの そぼろあん	

※材料の都合などにより・献立を変更する場合があります。ご了承ください。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておく心安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて備蓄しておきましょう。



少し多めに
買って常に常備。
古いものから
使う!

災害に備えよう!

ローリング
ストック法

使った分を
買い足す!



ふだんの生活で
消費。非常食も
食べ慣れておく!



備えあれば憂いなし! 食品は最低3日分、
できれば1週間分くらいの備蓄を!

給食の持ち物

食具
(はし・スプーン等)

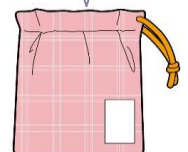


ランチョンマット

給食用
ハンカチ

マスク

給食袋



忘れずに、
持ってきてましょう

水筒

