

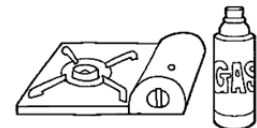
災害への備えについて

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害は、いつ起こるかわかりません。大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に停止することもあります。カセットコンロ、電池で使えるランプ、ペットボトルの水など、ガス、電気、水道のかわりとなるものを備えておくと安心です。



カセットコンロ・
カセットボンベ以外に

災害時の調理に使える日用品



水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は、ひとり1日3Lが目安で、大規模災害発生時には1週間分の備蓄が望ましいとされています。

お皿が
いらない

◇ポリ袋で作るごはん◇

【材料】(1人分)
米 120ml (100g)
水 130ml

【作り方】

1. 大きめのなべにお湯をわかす。
2. 二重にしたポリ袋の中に米と水を入れて空気を抜き、口をしぼる。
3. なべのお湯に袋を入れて30分煮る。

※お米はとがなくてOK!

※熱で溶けないポリ袋を使いましょう。

※1つの袋につき1人分入れましょう。

7月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
<p>こまめに水分補給を！</p> <p>夏休みがはじまります！</p> <p>夏休み中も「早ね・早おき・朝ごはん」で、生活リズムを整えて、夏バテしないようにしましょう！</p> <p>バランスのよい食事！</p> <p>冷たいものとりすぎ注意！</p> 				<p>1</p> <p>いりこ菜ごはん 米、青菜、しらす、ごま</p> <p>白身魚フライのあんかけ 白身魚、玉ねぎ、人参、ピーマン</p> <p>みそ汁 豆腐、油揚げ、長ねぎ</p> <p>牛乳</p>
4	5	6	7	8
<p>ごはん 米</p> <p>さばの生姜煮 さば</p> <p>五目煮 鶏肉、大根、人参、こんにゃく、大豆</p> <p>いんげん みそ汁 生揚げ、玉ねぎ、人参</p> <p>牛乳</p>	<p>麦入りごはんのビビンバ丼 米、麦、豚肉、たけのこ、人参、ほうれん草、もやし、ごま</p> <p>わかめスープ わかめ、コーン、長ねぎ</p> <p>牛乳</p>	<p>みそラーメン ラーメン、豚肉、コーン、人参、白菜、もやし</p> <p>春巻き キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉、春雨、ねぎ、ひじき、小麦粉</p> <p>牛乳</p>	<p>ミルクパン パン</p> <p>メンチカツ・パックソース キャベツ、鶏肉、玉ねぎ、豚肉</p> <p>コーンサラダ コーン、キャベツ</p> <p>根菜スープ ごぼう、大根、人参、たけのこ、鶏肉</p> <p>牛乳</p>	<p>麦入りごはんのチキンカレー 米、麦、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参</p> <p>ゼリーとフルーツのデザート・牛乳 桃、梨、みかん、ゼリー</p>
11	12	13	14	15
<p>ごはん 米</p> <p>いわしのみぞれ煮 いわし</p> <p>切干大根の炒め煮 切干大根、人参、莖わかめ、さつまいも</p> <p>みそ汁 えのき、白菜、人参</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん 米</p> <p>マーボー豆腐 豆腐、豚肉、人参、長ねぎ、椎茸</p> <p>もやしのナムル もやし、きゅうり、ハム、ごま</p> <p>牛乳</p>	<p>五目うどん うどん、鶏肉、人参、こんにゃく、椎茸、ちくわ、長ねぎ</p> <p>さつまいもの天ぷら さつまいも、小麦粉</p> <p>牛乳</p>	<p>メロンパン パン</p> <p>トマトミートオムレツ 卵、玉ねぎ、鶏肉</p> <p>マカロニサラダ マカロニ、人参、コーン、いんげん</p> <p>ベーコンと野菜のスープ ベーコン、キャベツ、人参、玉ねぎ</p> <p>牛乳</p>	<p>鮭菜ごはん 米、鮭、大根葉</p> <p>肉じゃがコロッケ じゃがいも、牛肉、玉ねぎ、小麦粉</p> <p>鶏汁 鶏肉、こんにゃく、ごぼう、大根、玉ねぎ、人参、長ねぎ、豆腐</p> <p>牛乳</p>
18	19	20	21	22
<p>海の日</p>	<p>ごはん 米</p> <p>すき焼き風煮 豚肉、しらたき、豆腐、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、椎茸、ちくわ</p> <p>春雨サラダ 春雨、きゅうり、ハム、ごま</p> <p>牛乳</p>	<p>チキンのトマトソーススパゲティ スパゲティ、バゼリ、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、人参</p> <p>フレンチサラダ コーン、キャベツ、きゅうり、ハム</p> <p>牛乳</p>	<p>コッペパン パン</p> <p>チキンナゲット 鶏肉、小麦粉、でん粉</p> <p>じゃがいものポタージュ 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参</p> <p>ヨーグルト・牛乳</p>	<p>麦入りごはんのポークカレー 米、麦、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参</p> <p>ハスカップゼリー・牛乳 ハスカップ果汁</p>
25	26	27	<p>★7月の平均値★</p> <p><小学生> エネルギー 679kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.6g</p> <p><中学生・高校生> エネルギー 846kcal たんぱく質 31.0g 脂質 24.1g</p>	
<p>ごはん 米</p> <p>さばのみそ煮 さば</p> <p>ひじきと大豆の煮物 大豆、ひじき、ちくわ、人参、いんげん</p> <p>かぼちゃ団子汁 かぼちゃ、鶏肉、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、椎茸</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん 米</p> <p>肉じゃが 豚肉、じゃがいも、しらたき、人参、玉ねぎ、いんげん</p> <p>みそ汁 キャベツ、大根、生揚げ</p> <p>牛乳</p>	<p>しおラーメン ラーメン、豚肉、小松菜、もやし、玉ねぎ、人参、白菜</p> <p>チーズ入りいももち じゃがいも、チーズ</p> <p>牛乳</p>		
				<p>主食 (おもに体を動かすエネルギーのもとになる)</p> <p>主菜 (おもに体をつくるもとになる)</p> <p>副菜 (おもに体の調子をとのえるもとになる)</p> <p>汁物 (不足しがちな栄養素を補う)</p> <p>デザート・その他・飲み物 (不足しがちな栄養素を補う)</p>

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。