

令和8年



9月 給食たより

十日町市立田沢小学校

全校児童配付

おうちのひとと
いっしょによもう！

今月の目標

1日3食しっかり食べよう

9月1日は 防災の日 非常食について考えよう！



9/1は「防災の日」です。この夏も全国で、地震や水害などが起こりました。私たちの住む地域でもいつ起こるかわかりません。災害に備えて、備蓄について家族で話し合いませんか？災害時は、過去の経験から、支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭に並ぶまで1週間以上かかることが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいと言われています。自分の好みに合った非常食をそろえるのもいいですね。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

非常食を食べる日をつくろう！

非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要な道具もわかります。また、定期的に非常食を消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。

普段食べているカップ麺や缶詰、インスタント食品、水などを少し多めに買い置きし、食べたならその分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。



©少年写真新聞社2025

非常食体験・炊き出し体験を行います

9/17の避難訓練に合わせ、給食でも災害時食事体験を計画しました。

17日（木）は、市で非常時に備蓄している「LL（ロングライフ）ヒートレスシチュー 温めずにおいしい野菜シチュー（ブラウンシチュー）」を実際に試食します。

18日（金）は、缶詰などの長期保存できる食品を使って作る「保存食deカレー」を、炊き出しを想定して体育館に集まって縦割り班ごとに食べます。18日（金）はレジャーシートの準備をお願いします。

今回の体験を通して、災害時の生活や備えについて理解を深め、自分にできる備えを考え、また、互いに助け合うことの大切さを学ぶ機会になることを期待しています。

9月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日	9月の給食は「防災月間」 非常食、常備野菜（じゃがいもや玉ねぎなど、常温で保存が利く野菜）、乾物、缶詰、レトルトパック食品を使った料理を提供します。 たんぱくしつ  マークが目印です。	1 防災の日こんだて うちまめとひじきのいために こうやどつふとツナのチーズやき ごはん しょうひやさいのみそしる 659 キロカロリー 24.5 グラム	2 おんやさいのクドリーソース ゴーヤチャンプル コシヒカリごはん おまめスープ 643 キロカロリー 22.9 グラム	3 たくあんあえ たらとポテのチリソース ごはん ゆうがおのかきたまのみそしる 653 キロカロリー 22 グラム	4 のりのりサラダ コーンフレークチキン ごはん きのことオニオンスープ 622 キロカロリー 26.9 グラム
日	7 へるっ塩メニュー ラーメンサラダ ししゃものいそべあげ ごはん キムチにくじゃが 691 キロカロリー 24.3 グラム	8 ローストポテト あつあげとぶたにくのみそいため ごはん ふわふわたまごスープ 634 キロカロリー 24.1 グラム	9 いそマヨあえ とりにくのハーミースタードやき ごはん いかつみれのみそしる 618 キロカロリー 24.8 グラム	10 なつみかん メバルのパンこやき トマトごはん うみのコンソメスープ 592 キロカロリー 23.2 グラム	11 とおかまちメニュー れいとうみかん ぶたにくときくらげとたまごのいためもの セルフのコシヒカリしおむすび（やきのり） パワーアップ! あまざけのみそしる 628 キロカロリー 22.6 グラム
日	14 かいそうサラダ いわしのうめに ごはん あつあげのみそしる 601 キロカロリー 24 グラム	15 レモンドレッシングサラダ スタミナなっとう コシヒカリごはん とりだんごスープ 618 キロカロリー 25.3 グラム	16 しおごんぶ いりナムル ぶたにくのあおじそいため ごはん コーンスープ 614 キロカロリー 23.6 グラム	17 非常食体験 ロールパン ひじょうしよくンチュー 506 キロカロリー 15.3 グラム	18 炊き出し体験 アセロラゼリー ほそんしよくdeカレー（ごはん） 664 キロカロリー 22.5 グラム
日	21 敬老の日 9月のとおかまちメニュー「クロアチアピッチとFC妻有」 国内最高レベルの天然芝を有するグラウンドです。日韓サッカーワールドカップ時にクロアチア代表がキャンプを行いました。今でも十日町とクロアチアの交流は続いています。 またFC妻有は女子サッカーチームです。サッカーをしながら里山の棚田を守る活動をしています。北信越リーグの最終戦が22日にクロアチアピッチで行われるのを前に、選手たちの思い出の給食や練習メシを食べて応援しましょう！	22 国民の休日	23 秋分の日	24 お月見こんだて おつきみだんご まんまるれんこんメンチカツ てづくりふりかけ コシヒカリごはん おつきみもずくスープ 678 キロカロリー 22.3 グラム	25 遠足 
日	28 ちゅうかきゅうり がわなしとうふしゅうまい しおラーメン（ゆでちゅうかめん） 662 キロカロリー 29 グラム	29 ゆかりあえ とちおのあぶらげピザやき ごはん みそけんちんじる 675 キロカロリー 26.4 グラム	30 ごもくきんぴら ハンバーグなめこソース コシヒカリごはん ごまつなのスープ 617 キロカロリー 24.2 グラム	9月のへるっ塩メニュー 今月のテーマは「辛味」です。 香辛料には、味覚を敏感にする働きがあります。唐辛子、こしょう、山椒、生姜などを上手に使うことで、塩味を減らすことができます。7日の肉じゃがにはキムチを入れて、ピリ辛に仕上げます。 味付けのときは、先に香辛料を入れてから、塩やしょう油を加えると、味付けがしやすくなりますよ。	