



9月 今月の献立



土浦一高 / 定時制

9/1は防災の日です。今から95年前の1923年（大正12年）のこの日に起きた関東大震災の教訓を忘れないのと、この時期に多い台風への心構えの意味で1960年に制定されました。家庭ではいざという時のために避難場所の確認や非常持ち出し袋の用意をしましょう。年1回は必ず中身を点検して、水・非常食・電池などは古くなっていれば交換しておきましょう。いざという時に使えないと意味がありません！東日本大震災の時にあったらよかったと思ったものを整備するようにして下さい。今年もすでに地震や水害・台風などの被害が出ています。「備えあれば憂いなし」という言葉をお忘れなく・・・

災害があっても、あわてないために
防災カバンを作ろう！

- 水
- 非常食
- 救急用品
- カイロ
- 雨具
- 下着・衣類
- 軍手
- マッチ
- ビニール袋
- 洗面用品
- ロウソク
- 携帯充電器
- 電池
- ティッシュ
- 現金（小銭）
- 自分に必要なもの



緊急避難所
地図番号

防災対策の見直しを！

☆☆食予中毒し防て止いるた献め立には給食食材前に都合必ず変手をに洗なるて事来がてあ下さいます☆☆

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
オムライス ミニハンバーグ マカロニサラダ 牛乳	ごはん 鶏と大根の煮物 小松菜と榎の胡麻和え 茗荷の澄まし汁	豚キムチ丼 わかめとツナの和え物 はちみつレモンジョア	ハヤシライス コーンサラダ 牛乳	冷し天婦羅うどん・そば (いか・オクラ・茄子) ドロリッチ
10 ごはん カキフライ キャベツとひじきのサラダ みそ汁・牛乳	11 しめじの炊込みごはん ほっけ塩焼き 切干大根煮 みそ汁	12 ロールパン バジルジャーマンポテト ミートオムレツ 野菜コンソメスープ 牛乳	13 ごはん サンマ生姜煮 豚とごぼうのしぐれ煮 けんちん汁	14 ドライカレー ハムサラダフライ 春雨マヨ和え にら玉汁 牛乳
17 祝敬老の日	18 ごはん 鰯の唐揚げ ブロッコリーサラダ 鶏団子のみそ汁 梨・牛乳	19 ごはん ミートボール 木耳と卵の中華炒め 竹輪とわかめのお澄まし	20 ごはん 鶏もものバジルソテー 小松菜とひじきの和え物 五目つみれ汁	21 焼うどん 月見団子 牛乳
24 振替休日	25 ごはん ポーク焼売 揚げ出し豆腐 さつま汁	26 チーズチキンカレー 大根と海藻のサラダ 牛乳	27 麦ごはん 鮭の塩焼き もやし炒め 豚汁 アシドミルク	28 コッペパン フライドチキン レタスサラダ ジャーマンスープ 牛乳

ミョウガを食べると物忘れがひどくなるというのは迷信です！

ごはん？
鶏と大根の煮物
小松菜と榎の胡麻和え
茗荷の澄まし汁

しぐれ煮は生姜を加えて作る佃煮の一種です。

クラッシュゼリーと牛乳を混ぜて飲んで下さい

牡蠣のタウリンはスタミナ増強・疲労回復に効果あり！

鰯=カレイ
カレイは右向き、ひらめが左向きです！

今年の十五夜は9/24です。

右向き

きくらげは整腸効果のある食物繊維が豊富で

