今月の献立

土浦一高／定時制

備えあれば憂いなし！

9／1は防災の日です。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、非常食･水･電池など古くなっていれば交換しておきましょう。もしもの時に使えないと意味がありません！東日本大震災や台風の時にあればよかったと思うものを整備しましょう。

天災は
忘れた頃に
やってくる

☆予定している献立は食材の都合で変更になる事があります★

★食中毒防止のために給食前には必ず手を洗って来て下さい★

月	火	水	木	金
	1 ごはん さんま生姜煮 肉ごぼうのしぐれ煮 ほうとう汁 冷や奴･牛乳	2 ビビンバ わかめスープ 牛乳 	3 梅ひじきごはん アジフライ マカロニサラダ 大根のピリ辛スープ 牛乳	4 ハヤシライス ごぼうサラダ ヨーグルト 牛乳
7 長崎皿うどん 肉巻おにぎり ひじきのゴマサラダ 牛乳 	8 ごはん 豚肉の香草焼き チャプチェ しじみ汁 牛乳 	9 山菜炊込みごはん ポーク焼売 春雨サラダ 中華すいとん 牛乳	10 麦とろごはん 焼き魚 野菜のごま和え けんちん汁 牛乳 	11 塩パン メンチカツ 豆サラダ クラムチャウダー 牛乳
14 ごはん たらの甘酢炒め コンビネーションオムレツ みそ汁 いちごジョア	15 すき焼きうどん･そば おくら土佐和え 餅クリーム 牛乳	16 雑穀ごはん 台湾春巻 切り干しサラダ 純豆腐チゲ 牛乳 大子町の 奥久慈しゃも	17 ごはん 奥久慈しゃも照焼き 山菜の和えもの なめこ汁 牛乳	18 ごはん 串かつ キャベツサラダ オレンジ すまし汁･牛乳
21 敬老の日	22 秋分の日	23 チーズチキンカレー 水菜サラダ プリン 牛乳	24 コッペパン チーズ半ぺんフライ ラタトゥイユ レタススープ 牛乳 	25 ごはん 和風ハンバーグ ほうれん草ソテー つみれ汁 牛乳
28 ナシゴレン 鶏の唐揚げ 海藻サラダ きのこスープ 牛乳 	29 休 期末休業	30 休 期末休業		

豆類は食物繊維やポリフェノールなどが豊富で毎日の健康作りに役立ちます

肉巻おにぎりは宮崎発祥のご当地グルメです。元々は居酒屋のまかない料理でした！

しじみのカルシウムは脳神経を穏やかにする働きがあります

現在、日本国内で流通するごまのほとんどが中南米産のものです

大根を細切りし天日干しした切干は保存食として江戸時代から食べられています

奥久慈しゃもは茨城県北で育った歯ごたえのある茨城県のブランド地鶏です

ラタトゥイユはフランスのプロヴァンス地方の郷土料理で夏野菜の煮込みです

ナシゴレンはインドネシアの国民食で、ナシはごはん、ゴレンは炒めるという意味です

☆ 非常持ち出し用防災グッズ チェックリスト ☆

- □保存水（最低500ml×3本）
- □非常食（乾パンや缶詰など）
- □懐中電灯/ローソク/ライター
- □携帯ラジオ/乾電池
- □モバイルバッテリー/充電器
- □軍手/はさみ/カッター
- □布製ガムテープ
- □絆創膏や包帯（救急グッズ）
- □ブランケット(アルミ製がよい)
- □レジャーシート/ロープ
- □タオル類
- □トイレットペーパー
- □マスク
- □筆記用具（マジックなど）
- □お金（公衆電話用の10円玉）
- □固形石けん
- □着替え

高齢者や赤ちゃんなどがいる場合は持ち物も変わってくると思うので、家族で相談して入れる物を決めましょう。