

災害時献立（9月）

献立名 セルフおにぎり・乾パン・牛乳・豚汁

料理名	材料名	分量	作 り 方	
セルフおにぎり	精白米 大麦（米粒麦） 塩 梅干し 焼きのり	6 5 g 5 g 1.5g 1 0 g 1 g		
乾パン	乾パン	1 2 g		
牛乳	牛乳	2 0 6 g		
豚汁	豚肉 にんじん ごぼう だいこん 豆腐 さといも つきこんにゃく 葉ねぎ みそ 水	1 5 g 7 g 1 0 g 2 0 g 2 0 g 2 0 g 1 0 g 5 g 9 g 7 0 g	<p>にんじんとだいこんは5mm厚さのいちょう切り、さといもは厚めのいちょう切り、ねぎは小口切り、ごぼうはささがきにする。豆腐は1cm角のサイコロに切る。豚肉は3cm幅に切る。</p> <p>鍋に水とにんじん、だいこん、さといも、ごぼう、豆腐、豚肉を煮えにくいものから順に入れて、アクをとりながら煮込む。</p> <p>材料に火が通ったら、みそを入れ味をととのえ、ねぎを入れる。</p>	
エネルギー 蛋白質 脂質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄	590 kcal 21.0 g 11.9 g 18.1 % 305 mg 81 mg 2.1 mg	亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量	2.7 mg 249 μgRE 0.37 mg 0.41 mg 10 mg 4.8 g 3.9 g	

防災の日

9月1日は「防災の日」です。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という意味と、この時期に多い台風への心構えの意味も含めて1960年（昭和35年）に制定されました。また、暦の上では立春から数えて210日目を特に「二百十日」と呼びますが、ちょうど稲の開花期に台風が来たり強風が吹き荒れたりすることに注意を促したしきたりといえます。

その防災の日にちなんで、非常食や炊き出しとして出されることの多いおにぎりや乾パン、豚汁を給食でいただきます。

この機会に災害から身を守ることを考えてみましょう。

【乾パン】

かたくて、味のないビスケットのようですが、水分が少なく長持ちさせるため非常用に保存されているものです