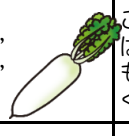
令和６年度

１月 よていこんだてひょう

松前町学校給食センター

日曜	こんだて しゅしょく	牛乳	ふくしょく	おもなざいりょう ちやにくやほねになる あか	からだのちょうしをととのえる みどり	はたらくちやねつになる き	エネルギーKcal たんぱく質ｇ 脂質ｇ 小	中
8 水	むぎごはん	牛乳	チゲふうぶたじる サバのしおこうじやき わふうサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あつあげ, むぎみそ,サバ,のり	ごぼう,にんじん,しめじ,ねぎ, はくさい(キムチ),こまつな, キャベツ,コーン	こめ,はだかむぎ,さといも, つきこんにゃく,さとう, あぶら	598 28.6 17.4	731 34.3 20.3
9 木	こめこぱん	牛乳	ごもくうどん ナッツごぼう うめサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ひらてん,ちくわ	にんじん,はくさい,しめじ,ねぎ, ごぼう,レタス,きゅうり, うめぼし,レモン	こめこパン,うどん,さとう, でんぷん,あぶら,アーモンド	601 27.7 21.2	757 34.3 25.4
10 金	しろごはん	牛乳	さといものそぼろに つくねあげ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず, すりみ,ちりめん,たまご, スキムミルク,わかめ	にんじん,たまねぎ,えだまめ, きくらげ,こまつな,きゅうり, キャベツ,レモン	こめ,じゃがいも,さといも, さとう,でんぷん,こむぎこ, あぶら	634 23.5 19.4	779 27.9 22.6
14 火	むぎごはん	牛乳	チキンカレー ブロッコリーサラダ ふくしんづけ	ぎゅうにゅう,とりにく	たまねぎ,にんじん,えだまめ, にんにく,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,コーン, きゅうり,キャベツ,ふくしんづけ,	こめ,はだかむぎ,じゃがいも, あぶら,くろざとう,さとう	632 21.1 18.2	769 25.0 21.1
15 水	わかめごはん	牛乳	ぞうに こうはくなます れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう,わかめ,とりにく, かまぼこ,けずりぶし,ぶたにく, ひらてん	しめじ,はくさい,にんじん, しいたけ,ねぶかねぎ,だいこん, レモン,れんこん,ごぼう	こめ,もち,さとう,ごま, つきこんにゃく,ごまあぶら	609 23.0 13.5	744 27.5 15.1
16 木	しろごはん	牛乳	ワカメスープ キムチーズバーグ せんぎりサラダ	ぎゅうにゅう,わかめ,とうふ, ぎゅうにく,ぶたにく,たまご, チーズ	たまねぎ,えのきたけ,レタス, セロリ,はくさい(キムチ),だいこん, きゅうり,にんじん	こめ,じゃがいも,ぱんこ, あぶら,アーモンド,さとう	602 25.6 21.8	735 30.5 25.2
17 金	しろごはん	牛乳	つみれじる ぶたにくのかりんあげ しょうゆドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう,すりみ,けずりぶし, ぶたにく,わかめ	たまねぎ,にんじん,しいたけ, ねぎ,しょうが,キャベツ, こまつな,コーン	こめ,でんぷん,こむぎこ, さとう,あぶら	608 28.0 17.2	745 33.5 19.6
20 月	こくとうパン	牛乳	ようふうにこみ いかのさらさあげ バンサンスー	ぎゅうにゅう,とりにく, ウインナー,いか,ハム	たまねぎ,にんじん,キャベツ, えだまめ,しょうが,きゅうり, きくらげ,もやし	こくとうパン,じゃがいも, でんぷん,はるさめ,さとう, ごまあぶら	626 29.7 20.0	771 36.4 24.0
21 火	しろごはん	牛乳	おでん ゆかりあえ おかずみそ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ひらてん, あつあげ,ちくわ,うずらたまご, こんぶ,なっとう,あかみそ	だいこん,にんじん,キャベツ, はくさい,きゅうり,ゆかり, レモン,ねぶかねぎ	こめ,じゃがいも,こんにゃく, さとう	600 26.0 16.9	733 31.0 19.5
22 水	さつまいもごはん	牛乳	かきたまじる とりにくのばいにくやき あおなのだいずあえ	ぎゅうにゅう,たまご,とうふ, とりにく,だいず	たまねぎ,にんじん,ねぎ,うめぼし, こまつな,キャベツ	こめ,さつまいも,くろごま, でんぷん,さとう	601 27.0 19.5 2.5	720 31.9 22.4 3.2
23 木	コッペパン(げんりょう)	牛乳	クリームスパゲティ ポテトチップ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン,なまクリーム, くきわかめ	たまねぎ,レタス,しめじ,トマト, トマトピューレ,にんにく, キャベツ,きゅうり,コーン	コッペパン,スパゲッティ, あぶら,じゃがいも,ごま, さとう,ごまあぶら	614 22.4 23.9 2.2	767 27.1 28.6 2.6
24 金	むぎごはん	牛乳	THE（ザ）まさきどん あげだしどうふ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, はもいりじゃこてん, とうふ,ひじき	しょうが,きくらげ,はくさい, にんじん,ねぶかねぎ,たけのこ, レタス,そらまめ,しいたけ, ねぎ,こまつな	こめ,はだかむぎ,ごまあぶら, さとう,でんぷん,あぶら	648 24.6 22.0	805 29.8 26.6
27 月	さといもごはん	牛乳	みそしる はものてんぷら すもの	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, ぶたにく,あつあげ,あかみそ, むぎみそ,はも,たまご,ちりめん	にんじん,だいこん,えのきたけ, ねぶかねぎ,きゅうり,レタス	こめ,さといも,こむぎこ,こめこ, はだかむぎこ,さとう	601 29.8 17.6	719 35.7 20.1
28 火	しろごはん	牛乳	やさいのうまに てりやきチキン こまつなのおひたし ぽんかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あつあげ, とりにく	だいこん,たけのこ,にんじん, ねぶかねぎ,しょうが,こまつな, レタス,もやし,ぽんかん	こめ,さといも,さとう	626 26.4 17.8	758 31.6 20.3
29 水	しろごはん	牛乳	すいとん はまちのてりやき さといもポテト	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ハマチ	にんじん,えのきたけ,しいたけ, はくさい,ねぎ,きゅうり,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	こめ,こむぎこ,こめこ, はだかむぎこ,さとう,さといも, マヨネーズ	646 27.1 22.8	792 32.8 26.7
30 木	こめこパン	牛乳	はだかむぎいりスープ さつまいもとだいずのあげに レモンふうみづけ	ぎゅうにゅう,とりにく, だいず,こにぼし	にんじん,たまねぎ,レタス, セロリ,だいこん,きゅうり, もやし,レモン 	こめこパン,じゃがいも, はだかむぎ,でんぷん,さつまいも, くろざとう,さとう	616 29.5 19.4	760 36.8 22.9
31 金	しろごはん	牛乳	たまごとにらのスープ ごもくきんぴら そくせきづけ	ぎゅうにゅう,たまご,とうふ, ぶたにく,ひらてん,かつおぶし	しいたけ,にら,たまねぎ,にんじん, ごぼう,いんげん,はくさい,たくあん	こめ,でんぷん,つきこんにゃく, あぶら,じゃがいも,さとう,ごま	616 25.3 19.0	759 30.2 22.1

※材料の都合で献立を一部変更することがあります。

阪神・淡路大震災から30年

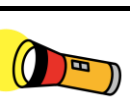
災害時の「食」を備えましょう

1995（平成７）年１月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から５年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と定めました※。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和６年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりしておくことが大切です。

※2018（平成30）年８月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の３つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる 非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える 日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の 持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子