

9月 給食だより

令和7年9月

つくばみらい市立学校給食センター

住所：つくばみらい市中原11

TEL:0297-52-2338

FAX:0297-52-2036

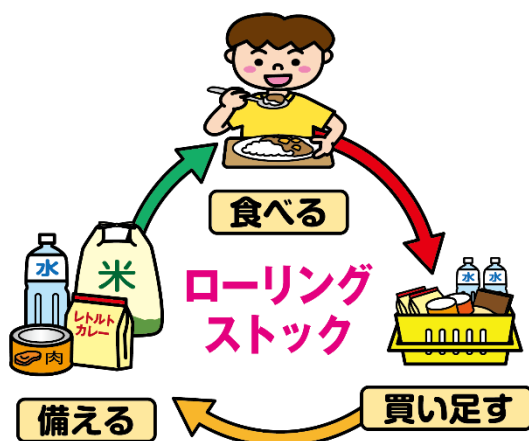
9月1日は「防災の日」です。大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止したり、食品や日用品が手に入りにくくなったりします。日頃から災害時に備えておきましょう。

9/1 防災の日

食の備えは万全ですか？

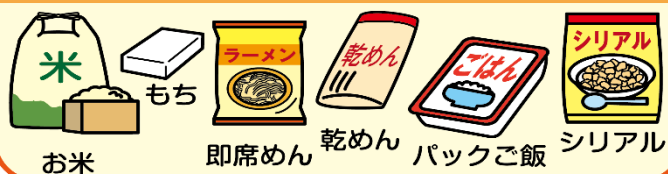
非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。

非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



おすすめの備蓄食品

主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



学校給食センターの備え

ライフラインの停止や、調理機器の故障など、給食提供が困難な事態に備えた備蓄をしています。

救給カレー

食物アレルギー特定原材料（8品目）、特定原材料に準ずるもの（20品目）を含まず、開封後にそのまま食べることができます。

※ 学校給食の食物アレルギー対応申請をしている方には、救給カレーの詳細を別途お知らせいたしました。





ひじきのマリネ

Aブロック18日

Bブロック19日

《材料》 4人分 (小学校3・4年生×4人分)

芽ひじき (乾燥)	小さじ1・1/2
にんじん (千切り)	40g
もやし	80g
きゅうり (輪切り)	40g
ハム (千切り)	3枚
A {	酢 小さじ2
	こしょう 少々
	しょうゆ 小さじ2弱
	砂糖 小さじ1/2
	油 小さじ1・1/2

《作り方》

- ① 水またはお湯で戻した芽ひじきは、ゆでて水気を絞り、冷ます。
- ② にんじん・もやしはゆでて、水気を絞り、冷ます。
- ③ Aの調味料を合わせ、①・②・きゅうり・ハムと和える。

※給食では、きゅうり・ハムもゆでて
います。



こちらのレシピはクックパッドに掲載予定です。
ぜひ、ご覧ください。(9月下旬掲載予定)



【小中学生の給食費について】

9月の引き落としは、1日(月)※6月分・30日(火)※7月分の2回です。
引き落とし日の2～3日前までに銀行口座の残高をご確認いただき、
未納のないよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

【献立予定表について】

市ホームページ等でご確認ください。