

9月給食だより

令和8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

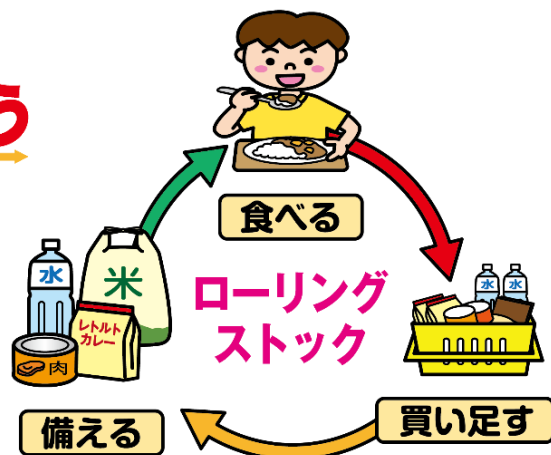
FAX:0297-52-2036

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。

食の備えを見直しましょう

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



水は必需品！

1人1日3Lが目安です



カセットコンロとガスボンベがあると食べられる食品の幅が広がります。

水を節約しながら、数品を同時に作ることができる、湯煎調理がおすすめです。

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（9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。





かぼちゃのチーズツナマヨ焼き

Aブロック17日 Bブロック18日

《材料》 4人分 (小学校3・4年生×4人分)

かぼちゃ(生または冷凍)	140g
まぐろ油漬け	48g
A 赤ピーマン(みじん切り)	12g
ウインナー(薄切り)	1~2本
マヨネーズ※	大さじ1
こしょう	少々
とろけるチーズ	30g

※給食では卵不用品を使用

《作り方》

- ① 生のかぼちゃを使用する場合は、一口大に切る。
- ② 生または冷凍かぼちゃを耐熱皿に平らに並べ、ラップをして電子レンジで加熱する。(生: 600W 3分程度、冷凍: 600W 2分程度)
- ③ Aの材料を混ぜ合わせ、②の上にのせる。
- ④ ③の上にとろけるチーズをのせ、チーズが溶けて焼き色がつくまでトースターで焼く。

※給食では、一人分ずつアルミカップに入れ、オーブンで焼いています。



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)



みらいりんそう®

つくばみらい市の給食については、
市ホームページで紹介しています。
ぜひご覧ください。



学校給食センター MIRAI-LUNCH