

給食だより 11月号

11月は図書館とコラボした献立がでます！！

今月は【読書月間】です。
本とコラボした給食がでますよ！！
どんな料理がでるのか
献立表をチェックしてくださいね♪
図書館でも掲示しているので、
ぜひ見に行ってください！



農林水産省から出ている小冊子です。
検索すると出てきます。
参考になる情報がいろいろあるので、
チェックしてみてね♪



- 1 家庭にある食品をチェックしましょう。
- 2 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- 3 足りないものを買ひ足す。
- 4 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買ひ足す。

家庭備蓄の例		1週間分 / 大人2人の場合	
必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水など、あると便利！	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー源 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買ひ足す(1人1食75g程度)	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	梅干し、のり、乾燥わかめ等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
	野菜ジュース、果汁ジュース等	インスタントみそ汁や即席スープ	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事！