



夏の日差しが日ごとに強まり、いよいよ夏本番を迎えます。これからの季節は台風や大雨など、災害への備えが大切な時期です。毎年9月1日は「防災の日」です。この機会に先がけて、家庭でできる災害への備え、おすすめの備蓄方法について紹介します。

災害に備えて

家庭で備蓄食品を準備しましょう



備蓄食品とは？

災害や非常時に備えて保存しておく食べ物のことです。大きく分けて災害時の備えとして用意し主に災害時に使用する「非常食」と、日常から使用し、かつ、災害時にも使用する「日常食品」があります。

どんなものを？

災害時は、たんぱく質やビタミン、無機質、食物繊維などが不足しがちになります。栄養バランスを考えて、主食、主菜、副菜がそろうように食品を買い置きしておくといでしょう。

どのくらい？



備蓄の目安

⇒ 家族の人数 × 最低3日間

できれば1週間分を備えましょう。



水は1人1日3Lが目安です。

乳幼児、高齢者、食物アレルギーのある方などは、少なくとも2週間分の食品を備蓄することが推奨されます。

大きな災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが停止し、市外から救援物資が届くまでは約3日間かかり、物流機能の停止によって約1週間はスーパーやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

主食

- ・米 ・パックごはん
- ・アルファ化米 ・おかゆ
- ・もち ・パン
- ・そば ・うどん
- ・カップめん
- ・コーンフレークなど

主菜

- ・レトルト食品（カレー、ハンバーグ、ミートソースなど）
- ・缶詰（ツナ、サバ、焼き鳥など）
- ・乾物（高野豆腐など）

副菜

- ・日持ちする野菜（にんじん、たまねぎ、じゃが芋など）
- ・缶詰（コーンなど）
- ・乾物（乾燥野菜、ひじき、わかめ、のりなど）

飲料

- ・水 ・お茶
- ・野菜ジュースなど

その他

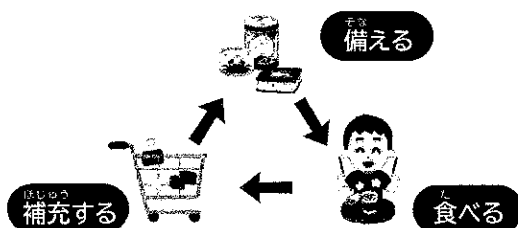
- ・調味料 ・ビタミン剤
- ・ふりかけ ・菓子など

調理器具

カセットコンロ・ガスボンベ・鍋・包丁・キッチンバサミ・箸・ラップ・食品用ポリ袋・キッチンペーパー・紙皿・紙コップ・割り箸など

備蓄にはローリングストックがおすすめ！

ローリングストックとは、備蓄の方法のことで、日頃から食べている食品を少し多めに買い置きし、賞味期限が古いものから消費し、消費した分を買い足していくことです。「非常食」と「日常食品」をローリングストックとして計画的に備えることが大切です。



参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」、川崎市健康福祉局「食品備蓄のすすめ」

1・2・3学年

令和8年8・9月献立表 中部学校給食センター C献立

川崎市教育委員会事務局

月	火	水	木	金
学校給食費の口座振替日 【第2期】(6月分) 7月 31日(金) 【第3期】(7月分) 8月 31日(月) ※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をしていただきますようお願いいたします。	麦ごはん とり肉のから揚げ もやし炒め とうがんのみそ汁 牛乳★(乳)	麦ごはん じゃがいもと鶏肉の甘辛炒め きゅうりのしょうが風味 沢煮わか 牛乳★(乳)	麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳)	ごはん ポークチャップ ボイル野菜 和風ドレッシング 白いんげん豆のポタージュ(乳) 牛乳★(乳)
31日 麦ごはん チキンカレー(小) ペッパーピクルス 牛乳★(乳)	9月 1日 麦ごはん 揚げぎょうざ(小) 豚肉のキムチ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳★(乳)	2日 麦ごはん さばのごまみそかけ おひたし けんちん汁 牛乳★(乳)	3日 中華丼(卵) (麦ごはん) わかめスープ 牛乳★(乳)	4日 麦ごはん とり肉のバーベキューソース 野菜ソテー ハムのクリームスープ(乳)(小) 牛乳★(乳)
7日 麦ごはん シュクメルリ(乳)(小) ひじきのサラダ 牛乳★(乳)	8日 麦ごはん さけの塩焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳)	9日 麦ごはん 生揚げの四川煮 三色ナムル 寒天の中華スープ 牛乳★(乳)	10日 麦ごはん ちくわのかば焼き 切り干し大根のゴママヨサラダ 豚肉となすのみそ汁 牛乳★(乳)	11日 SDGs DAY 麦ごはん 大豆ミートのドライカレー(小) ジュリエンヌスープ いちごヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)
14日 ガバオライス (麦ごはん) 野菜スープ 牛乳★(乳)	15日 ごはん コロッケ(小) 中濃ソース 肉野菜炒め たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳)	16日 麦ごはん カレーじゃこ 肉じゃが ツナサラダ 春雨スープ 牛乳★(乳)	17日 野菜入りスタミナ丼 (麦ごはん) トマトと卵のスープ(卵) 牛乳★(乳)	18日 お月見の行事食 こぎつねごはん (しょうゆごはん) かれいのたつた揚げ 芋煮汁 月見団子 牛乳★(乳)
※県内産の食材は、牛乳、とうがんで、豚肉は県内を含む複数の産地より調達します。 ※「かわさきそだち」(市内産)の野菜 9月10日 豚肉となすのみそ汁「なす」 9月25日 ペンネアラビアータ「なす」 (天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合があります。) ※給食休止日が学校ごとに異なりますので、ご注意ください、学校からの配布物などでご確認いただくようお願いいたします。 ※★のついているものは、学校に直接配送されます。 ※枠内下部の数字は、エネルギー(kcal)とたんぱく質(g)を表示しています。				24日 麦ごはん とり肉のにらソース にんじんしりしり 豆腐のすまし汁 牛乳★(乳)
28日 ごはん ホキフライ(小) 中濃ソース ポークビーンズ オニオンスープ 牛乳★(乳)	29日 ごはん 蒸ししゅうまい(小) ホイコーロー アジアンスープ 牛乳★(乳)	30日 高野豆腐のそぼろごはん (麦ごはん) ごまあえ じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳)	学校給食レシピとレシピ動画を公開中! ご家庭でレシピやレシピ動画を参考に、給食の味を楽しんでください。 https://www.city.kawasaki.jp/880/page/000125035.html	

- 献立表(詳細版)
- 放射能検査の結果
- 給食で使用する食材の産地

こちら↓↓

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

「卵、乳、小麦」を使用している献立に表示(卵)(乳)(小)を記載しています。
 このうち、除去できるものについては除去食対応をします。
 ※特定原材料のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツは使用しません。また、キウイフルーツ、その他の木の実類(カカオ・栗・杏仁を除く)は使用しません。



○給食センターだよりもご覧ください。