

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。	8月 25日 夏休み	26日 夏休み	27日 給食なし	28日 ロールパン★(小) ペンネアラビアータ(小) ベジタブルスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳) 839kcal 32.5g
31日 麦ごはん さばのごまみそかけ おひたし けんちゃん汁 牛乳★(乳) 863kcal 33.7g	9月 1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) 764kcal 26.7g	2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) 770kcal 31.0g	3日 給食なし (期末テスト)	4日 中華丼(卵) (麦ごはん) わかめスープ 牛乳★(乳) 770kcal 30.6g
7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) 785kcal 30.2g	8日 ガパオライス (麦ごはん) 野菜スープ 牛乳★(乳) 777kcal 35.2g	9日 麦ごはん シュクメルリ(乳)(小) ひじきのサラダ 牛乳★(乳) 861kcal 31.4g	10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) 822kcal 33.3g	11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) 755kcal 31.8g
14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) 795kcal 32.3g	15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) 862kcal 31.1g	16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) 794kcal 34.8g	17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) 836kcal 28.9g	18日 SDGs DAY 麦ごはん 大豆ミートの ドライカレー(小) ジュリエンスープ いちごヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 866kcal 33.9g
※県内産の食材は、牛乳です。豚肉、とうがん、にんじん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 8月28日 ペンネアラビアータ「なす」 9月1日 豚肉となすのみそ汁「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 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) 834kcal 32.4g
28日 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 沢煮焼 牛乳★(乳) 770kcal 36.4g	29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) 837kcal 30.4g	30日 ごはん ポークチャップ ポイル野菜 和風ドレッシング 白いんげん豆の ポターージュ(乳) 牛乳★(乳) 864kcal 38.3g	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

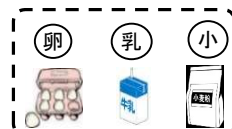
こちら↓↓

<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。



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」