



こめっこ

～ 学校給食だより ～



こめ太

こめ子

令和7年(2025年)10月号

米子市では、学校給食が提供できない緊急時に対応するため、各給食センター・共同調理場に非常食力レー(救給力レー)の備蓄をしています。今年度も、鳥取県中部地震から9年を迎える10月に、非常食力レーを活用した給食を計画しています。

10月24日(金) 防災献立 備えを見直してみましょう



備える

使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで無理なく備えることができます

ローリングストックとは保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足し、常に一定の食糧を家に備蓄しておく方法です。



●1人1日3ℓ×3日分以上必要



●食べなれているもの
●保存性の高いもの
●調理不要で食べられるもの



●ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など
●カセットコンロ・ボンベ

非常食力レー



成長期の子供達のために栄養のバランスを考えて作られたおいしいレトルトカレーです。温めずにそのまま食べることができます。

アレルギー特定原材料等28品目不使用

食パン(中学校のみ)

冷凍で長期保存できる食パンです。自然解凍でそのまま食べることができます。中学校のみ提供します。

フルーツ合わせ

開封してそのまま食べることができるレトルト食品を使います。今回は、みかんとこんにやくゼリーとフルーツゼリーを和えて作ります。

トッポギスープ

災害などの際に行われる「炊き出し」をイメージした具だくさんのスープです。トッポギ(韓国のお餅)とたくさんの食品が入っており、一品でたくさんの栄養をとることができます。

食べる・使う

●賞味期限が切れる前に消費する
●古いものを使う

買う・買い足す

●家族の人数や好み、栄養バランスを考える
●使った分を買い足す

十五夜献立 10月6日(月) 目の愛護デー献立 10月10日(金)

- ・小米飯・牛乳
- ・うさぎ型ハンバーグ
- ・千草和え
- ・お月見スープ
- ・牛乳

旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。満月を見立てた丸い形や里芋の形など地域によってさまざまです。



- ・大山こむぎコッペパン・牛乳
- ・ととんトマトソース
- ・まヨロツラブ
- ・野菜たっぷりコンソメスープ
- ・ブルーベリージャム

目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。またアントシアニンは目の疲労感を軽減するといわれています。

ビタミンAを多く含む食べ物



ほうれん草

かぼちゃ

にんじん

チンゲン菜

サケ

レバー

ウナギ

アントシアニンを含む食べ物



ブルーベリー

レッドキャベツ

なす

※8日(水)ガイナール献立 30日(木)食品ロス削減献立を計画しています。詳しくは号外でお知らせします。



フレ!フレ! 対策推進課からの お知らせ

◇募集期間
9月1日(月)～10月24日(金)
◇応募・お問い合わせ先
米子市福祉保健部フレイル対策推進課



応募の詳細はこちら



給食献立はここでCheck!

日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPで紹介しています。

