

給食だより

9月号



令和7年9月1日
富士市学校栄養士会作成



富士市の給食
WEB サイト

9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間（8月30日～9月5日）は、防災週間と定められています。災害はいつ起こるかわかりません。この機会に家庭で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

食料備蓄リスト～水や熱源の備蓄も忘れずに～

大きな災害が起こると、ライフラインの復旧まで1週間以上かかります。カセットコンロがあると、食品を加熱することができ、食の選択肢が広がり、布巾等の煮沸消毒にも使えます。また、食物アレルギーがある場合は、食物アレルギー対応食品の備蓄も必要です。

水	・水*1人1日3L(飲料水+調理水)程度必要です。 ・その他の飲み物（茶、スポーツドリンク、ゼリー飲料など）
主食	・米（無洗米、パックごはん、おかゆなど） ・粉類（小麦粉、ホットケーキミックス、米粉など） ・乾めん（パスタ、そうめん、カップめんなど） ・長期保存できるパン
主菜	・肉、魚、豆などの缶詰 ・レトルト食品 ・乾物（かつお節、高野豆腐、煮干しなど） ・常温保存の充てん豆腐
副菜	・日持ちのする野菜、いも、梅干し ・野菜の缶詰、野菜ジュース ・インスタントの汁物 ・乾物（わかめ、切干し大根など）
その他の食品	・常温保存できる牛乳、乳製品 ・果物類（缶詰、ドライフルーツなど） ・菓子類（夏は塩タブレットなど）
あると便利なもの	・カセットコンロ（カセットボンベ：1人1週間6本程度） ・使い捨て食器、使い捨てビニール手袋

～給食レシピ紹介～

酸辣湯（サンラータン）

<材料(4人分)>

豚もも肉	40g
きくらげ（乾燥）	2g
にんじん	1/5本
木綿豆腐	80g
だし汁	480g
ガラスープ	大さじ1/2
酒	小さじ2
食塩	小さじ1/3
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉（倍の水で溶く）	小さじ2
卵Lサイズ	1個
酢	大さじ1/2
糸みつば	1束

<作り方>

- ① 豚もも肉は、3cm幅の細切り、豆腐は短冊に切る。
- ② きくらげは水で戻してせん切り、にんじんはせん切り、みつばは1.5cm幅に切る。
- ③ 鍋にだし汁、ガラスープ、酒を入れ、豚肉をほぐしながら入れ、アクを丁寧にとる。
- ④ きくらげ、にんじん、豆腐を入れ、塩、こしょう、しょうゆで味を整える。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れ、火が通ったら仕上げに酢とみつばを入れて出来上がり。

◆だし汁は、給食ではいわし節からとっていますが、昆布やかつお節のだし汁でもおいしくできます。

◆酢を仕上げより少し前に入れて加熱すると、酸味がやわらぎます。