

Table with columns: 日曜日, 献立名, 主食等, 牛乳, おかず, 熱や力になるもの(黄), 血や肉・骨をつくるもの(赤), 体の調子をととのえるもの(緑), 栄養量 (エネルギー kcal, たん白質 g). Includes dates from 9/2 to 9/30 and special days like 敬老の日 and 秋分の日.

※ 日にちに〇印がついている日は、「はし」を持ってきてください。 * たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g~33g、中学校27~42gです。

※ 金融機関の口座振替を利用されている方は、振替日と預貯金残高の確認をお願いいたします。



＜今月の献立メモ＞

Summary table of the month's menu items, including dates and names like '防災の日献立', '季節のメニュー', and '新人大会応援献立'.

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことと安心です。

Water is essential! (水は必需品!) ひとり1人1日3Lが目安です。

Food items can be stored at room temperature and are easy to cook. (食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。)

Rolling Stock (ローリングストック) diagram showing the cycle of buying, eating, and restocking.

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

Numbered instructions for using a pressure cooker (圧せん調理) to save water and time.

Thank you for your support! (感謝の気持ちを持って食べましょう) Message about supporting the food supply chain.

