



9月 給食だより



しょくそな
食の備え

みなお
を見直しましょう

令和7年9月10日
錦町学校給食センター

あきたいふうとくおおはっせいじききんねんじしん
秋は台風が特に多く発生する時期に加え、近年では、地震
ごううだいきほさいかいぜんこくかくちはっせいひご
や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。日々
ていでんだんすいそついみずしそくりょうひんじゅんび
から停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておき
にちじょうたすこおおかお
ましょう。日常よく食べているものを少し多めに買い置き
したたら買い足す「ローリングストック」を実践することで、
むりそな
無理なく備えることができます。



ひとりにち
1人1日3Lが
めやす
目安です。

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。

しょくりょうひんじょうおんほぞん
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。



かんづめ
缶詰、レトルト 食品、乾物、日持ちの
やさいする野菜など。



すうひんどうじつくみずせつやく
数品を同時に作れて水を節約できる
湯せん調理 がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



★9月9日は、防災を意識した給食を提供しました★

ほぞん
保存ができるレトルト食品、缶詰などを使用した献立内容としました。給食センター
では、緊急対応物資として、「救給カレー」を備蓄しています。いざという時のために、
普段の生活の中で、防災食に慣れておくことは大切ですね。

パイン(缶詰)

ちょうきほぞん
長期保存ができ、そのまま
た食べることができます。



ツナサラダ

ほぞん
保存がきくツナを使用した
サラダです。

きゅうきゅう
救給カレー

ごはんが入っており、そのまま
た食べることができます。



やさい
野菜スープ

ひも
白持ちするじゃがいも、たま
ねぎ、にんじんなどの野菜を
しよう
使用したスープです。

ふるさと

くま 球磨さんだより 9月号 がつごう



令和7年度 錦町学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしょくさい 今月の注目食材



なし
梨

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」
では、旬の食材を紹介します。

盆地による寒暖の差が激しい人吉球磨地域で作られる梨は甘味があり、錦町でもたくさん生産されています。7月下旬頃から出荷が始まっています。「幸水」、「豊水」、「秋麗」、「あきづき」、「新興」とリレー形式で出荷される球磨梨。主な出荷先は東京・大阪・九州管内です。梨は約90%が水分ですが、疲労回復に役立つアミノ酸の一つ「アスパラギン酸」がたっぷり含まれています。また、梨は「プロテアーゼ」という消化酵素を含んでいます。そのため、肉と一緒に調理すると、肉のたんぱく質を分解し、柔らかくなる働きがあります。



★ 旬 (品種により違います)

がつ がつ
7月～10月

★ 熊本県の主な産地は?
くまもとけん おも さんち
球磨・八代・玉東・荒尾



給食レシピ～梨サラダ～



(分量 4人分)

梨	80g
きゅうり	80g
キャベツ	80g
油	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	0.5g (ひとつまみ)
こしょう	少々

作り方

- ① 梨は皮をむき、いちょう切りにする。
- ② きゅうりは輪切り、キャベツはせん切りにし、分量外(適量)で塩もみし、水気を絞る。
- ③ ①、②、調味料を合わせてできあがり。