

令和8年3月11日 水曜日

【防災まなぶ献立】



★果物(清見オレンジ)



★牛乳



★切干大根とツナの和え物

☺八王子産にんじん使用



★ささかまぼこの南部揚げ



★三陸わかめごはん



★八杯汁

☺八王子産にんじん、長ねぎ、
だいこん、はくさい使用

八王子市学校給食センター元横山

令和8年3月11日 水曜日

防災をまなぶ

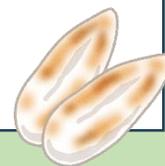
2011年3月11日に発生した東日本大震災から、15年が経ちます。

今日の給食では、

○岩手県・宮城県 三陸わかめ

○宮城県女川町産 笹かまぼこ

○福島県の郷土料理 八杯汁



を食べます。

副菜は、乾物の切干大根と、長期間保存ができる缶詰のツナを使った炒め煮です。

自宅の備蓄や災害時の対応など、家庭内で確認してみましょう。





日常備蓄していますか？

3日～1週間の食料は備蓄しよう！

災害時の食事は炭水化物に偏りがちになります。
たんぱく質や食物繊維、ビタミン、ミネラル等を補給できるような、
乾物や缶詰も備蓄しておきましょう。



たんぱく質(主菜)
となる缶詰や
レトルト食品



食物繊維、ビタミン
ミネラルになる乾物
や缶詰など



果物や甘味、調味料も
あると、アレンジの
幅が広がります