



ランチタイム

9月号



綾瀬市立学校給食センター

2学期が始まりました。残暑が続き体調を崩しやすいため、体調管理をしっかりしましょう。病気に負けない体づくりをするには、こまめな手洗いでだけでなく、規則正しい生活をする 것도大切です。早寝早起き朝ごはん、栄養バランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう。



食の備えを見直しましょう……………



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が安心です。

日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

【備蓄のポイント】

食品 1人あたり 最低3日～1週間分

水 1人あたり 最低3日分(約9L)～1週間分
(飲料水+調理用水)

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。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



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。



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。

◇◇◇ 綾瀬市産豚肉の使用について ◇◇◇

地産地消の取り組みとして、毎月綾瀬市産豚肉を使用しています。9月のメニューは「キムチうどん」です。Aコースは10日(水)、B・中学校コースは17日(水)に実施します。



学校給食食材のお知らせ

● 9月分に使用予定の主な食材の産地は次のとおりです。

1 青果

品 名	産 地	品 名	産 地	品 名	産 地	品 名	産 地
きゃべつ	群馬	きゅうり	岩手、秋田、長野、神奈川	ごぼう	群馬、青森	えのきたけ	新潟、長野
にら	栃木、茨城	大根	北海道、岩手、青森	たまねぎ	北海道、兵庫、佐賀	ちんげん菜	茨城
じゃがいも	北海道	小松菜	神奈川、茨城	ズッキーニ	長野、宮崎、神奈川	ピーマン	茨城、青森、岩手
長ねぎ	青森	もやし	栃木、福島	しめじ	長野、茨城	なす	群馬、茨城
にんじん	北海道	セロリー	長野	トマト	青森	さつまいも	茨城、千葉

2 肉類

品 名	産 地	品 名	産 地
豚肉	神奈川	鶏肉	岩手

3 水産加工品

品 名	産 地	品 名	産 地	品 名	産 地
いか	ペルー	白ちくわ	アメリカ、日本他	なると	アメリカ、タイ他

4 穀類

品 名	産 地	品 名	産 地
米	日本	パン用小麦粉	カナダ

5 乳製品

品 名	産 地
牛乳	神奈川、千葉他

6 その他

品 名	産 地	品 名	産 地	品 名	産 地	品 名	産 地
アセロラゼリー	ベトナム、ブラジル他	冷凍パイン	タイ	ひよこ豆	アメリカ	のりふりかけ	日本、韓国
うらごしかぼちゃ	北海道						

※産地は予定ですので、変更になる場合があります。

<令和7年度学校給食費 自動振替日のお知らせ>

4月・5月分	6月2日(月)	6月分	6月30日(月)	7月分	7月31日(木)	9月分	9月30日(火)
10月分	10月31日(金)	11月分	12月1日(月)	12月分	1月5日(月)	1月分	2月2日(月)
2月・3月分	3月2日(月)	※ 振替日の前日までに預貯金残高の確認をお願いします !!					

※4月・5月分と、2月・3月分は、2か月分を併せて引き落とします。

※口座引き落としができなかった場合は、納付書での納付をお願いします。※口座振替は、小学校から中学校まで継続されます。

学校給食費の半額を市が補助します

市では、物価高騰による保護者の経済的負担の軽減と、子育て世帯への家計支援を図ることを目的に、令和7年4月から令和8年3月まで時限的に学校給食費の半額を補助します。(手続き等は不要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。)

学校給食の変更に関する手続きのお知らせ

アレルギー等による給食区分の変更(牛乳あり⇔なし等)や、転出・長期の休学等による給食の喫食停止(又は停止中の給食の再開)は、**5日前までに「学校給食届出書」**の提出が必要です。

こちらのQRコードからお手続きできます 

