



Main menu table with columns for date, meal type, ingredients, and nutritional values. Includes items like 'にくだんごスープ', 'キャラメルあげパン', 'ごはん', etc.

給食費のお知らせ

9月分給食費4,500円は、11月1日(月)に指定の口座から引き落としになります。前日までに残高確認および入金金を済ませていただきますよう、お願いいたします。

Table with columns: 栄養基準値, 1か月平均. Rows: エネルギー (650kcal/645kcal), たんぱく質 (13~20%/25.6g), 脂質 (20~30%/20.8g), 食塩相当量 (2.0未満/2.56g).

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。白頭から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

白頭から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米 (無洗米が便利)
レトルトごはん・おかゆ
アルファ化米
缶入りのパン
粉物 (小麦粉など)
乾めん (そうめん、パスタなど)
もち

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
カレーなどのレトルト食品
乾燥豆
【副菜】
野菜の缶詰、瓶詰
切り干しだいこんなどの乾物
白持ちする野菜

【菓物・菓子】

- ドライフルーツ
菓物の缶詰
チョコレート
【飲料】
水
茶
ジュース
【調味料】
砂糖
酢
しょうゆ
みそ

秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。

