

2026年 1月 学校給食予定献立表

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センター

食品群…赤…からだの血や肉になるもの 黄…からだの熱や力になるもの 緑…からだの調子をととのえるもの

アレルゲン…卵:卵 乳:乳 エビ:えび 蟹:かに

# さいがいじ しょくそな 災害時の『食』を備えましょう



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。



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。



すうひん どうじ つく みず セイやく  
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。  
たいねつ ぶくろ しょくざい みず ちゅうみりょう い くうき ぬ ふくろ うえ ほう むす  
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。

- ① 耐熱ボリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。  
② ①の袋に熱湯を注ぎ、ふんわり温めます。



ひなんじょ ひなん かんが にちぶん いんりょうすい ひじうしょく  
避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、  
ひじょうようも だ ぶくろ い いえ ばあい  
非常に持ち出し袋などに入れておきましょう。家にとどまる場合は  
れいどうこ なが くさ た はじ しょく  
冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食

あまくさびの日

た　もの　たいせつ　ささ　あ　こころ　まな　ひ  
食べ物の大切さと、いなざまでまゝ心を大切にしましょう

