

沖縄県	わかめおにぎり 牛乳 豚汁 みかん	宮崎県	ごはん 牛乳 たこ焼き風かきあげ	熊本県	麦ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ みかんゼリー
エネルギー 579kcal たんぱく質 23.0g 脂質 11.0g 食塩相当量 2.5g		エネルギー 712kcal たんぱく質 23.1g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.2g		エネルギー 685kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.5g	
小3・4学年		小4学年		小3・4学年	

この表の見方

都道府県名	献立名
栄養価	献立写真
対象学年	

鹿児島県	炊き込みご飯 牛乳 かつお腹皮の揚げ煮 ラ・フランスゼリー	大分県	ごはん 牛乳 炊き出し風豚キムチ汁 みかん
エネルギー 621kcal たんぱく質 30.9g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.2g		エネルギー 608kcal たんぱく質 25.0g 脂質 14.2g 食塩相当量 2.8g	
小4学年		小3・4学年	

全学栄救給シリーズ ゴロゴロ野菜の煮物活用リーフレット

非常食・救給シリーズは、ライフラインが途絶えた際、救援物資が到着するまでの「いのちをつなぐ」非常食として開発されました。この度、新たに和風のおかず【救給ゴロゴロ野菜の煮物】が誕生し、普及活動の一環として非常食を活用した「学校給食献立例リーフレット」を作成しました。防災意識の向上や啓発活動など、栄養教諭等が行う「食に関する指導」の資料としてご活用ください。

栃木県	ごはん 牛乳 さんまかぼ煮 豚汁	秋田県	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 なすとトマトのソースハンバーグ	北海道	ごはん 牛乳 いわしの味噌煮 すいとん汁
エネルギー 682kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.3g		エネルギー 641kcal たんぱく質 25.8g 脂質 15.9g 食塩相当量 2.9g		エネルギー 598kcal たんぱく質 28.0g 脂質 12.0g 食塩相当量 2.5g	
小学校		小学校		小3・4学年	
群馬県	とりごぼうごはん 牛乳 赤魚の白しょうゆ焼き 野菜菜こんぶあえ チョココかけバナナ	山形県	非常食白ごはん 牛乳 ふりかけ メンチカツ スイートポテト	青森県	わかめごはん 牛乳 照り焼きチキン キャベツのカレー炒め
エネルギー 647kcal たんぱく質 29.6g 脂質 14.7g 食塩相当量 2.4g		エネルギー 693kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.5g 食塩相当量 1.9g		エネルギー 620kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.1g 食塩相当量 3.2g	
小4学年		小4学年		小4学年	
埼玉県	アルファー化米わかめご飯 牛乳 さんまのみぞれ煮	福島県	紫黒ごはん 牛乳 かみかみサラダ 豚肉のじゅうねんみそ焼き	岩手県	乾物ごはん 牛乳 いわしのおろし煮 豚汁 グミ
エネルギー 604kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.6g 食塩相当量 2.6g		エネルギー 656kcal たんぱく質 27.2g 脂質 19.0g 食塩相当量 2.4g		エネルギー 854kcal たんぱく質 36.9g 脂質 19.8g 食塩相当量 3.5g	
小4学年		小学校		中学校	
千葉県	ごはん 牛乳 あじのさんが焼き じゃが芋と小松菜のみそ汁	茨城県	麦ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース キャベツ炒め	宮城県	ごはん 牛乳 ハンバーグ きのこ汁 ふりかけ
エネルギー 598kcal たんぱく質 23.1g 脂質 14.1g 食塩相当量 2.8g		エネルギー 810kcal たんぱく質 28.5g 脂質 20.7g 食塩相当量 2.7g		エネルギー 756kcal たんぱく質 29.0g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.1g	
小4学年		中学校		高等部	

「救給シリーズ」活用キャッチフレーズを紹介します。

- 災害時 もしもに備えて非常食 手順をみんな覚えてよう (神奈川県)
- もしもの時の長期保存 いつもうまいを ストックしよう (熊本県)
- あつ和食！かわいた心がホッとする (和歌山県)
- 食べてみて その経験が いざ役立つ (香川県)
- 避難所でも 栄養バランス 大事だよ (福岡県)
- 非常時に ホッと安心 救給シリーズ (滋賀県)
- 非常食 「もしも」に備えて 食べてみよう (宮崎県)
- 非常食 もしもに備えていのちをつなぐ (北海道)
- 非常食 家族みんなではじめの一步 (岡山県)
- いつでもだれでも おいしく防災 (埼玉県)
- おいしく学ぼう 防災救給！ (栃木県)
- 非常食 食べて学ぼう 防災の日 (神奈川県)
- 非常食 いざというとき 役に立つ (茨城県)
- 防災食 いつも味が 安心に (山梨県)
- 非常食 冷めても心は 温かい (福島県)
- 非常食 備えあれば 憂いなし (鳥取県)
- 非常食 食べて高める 防災意識 (宮城県)
- 非常食 いざという時 慌てず安心 (高知県)
- 備えて安心 救給シリーズ (沖縄県)
- 日ごろから 食べ慣れておこう 非常食 (岡山県)
- 救給シリーズ みんなが食べて 安全だ (広島県)
- 備えて安心 防災食 (山梨県)
- もしもの時に 安心安全 救給シリーズ (長崎県)
- 備えあれば「飢え」なし (岐阜県)
- よくかんで しっかり食べよう 非常食 (青森県)
- そういえば あつてよかった 救給シリーズ (岩手県)
- ありがとう 救給シリーズおいしいね (奈良県)

いただきます!! ごちそうさまでした!!

愛媛県	ごはん 牛乳 ごぼう入りつくね キャベツの甘酢あえ	岡山県	おにぎり 牛乳 厚揚げと野菜の炒め物 フルーツ合わせ チーズ	兵庫県	おにぎり(ゆかり) 牛乳 いもぜんざい
エネルギー 610kcal たんぱく質 20.6g 脂質 12.9g 食塩相当量 2.4g		エネルギー 815kcal たんぱく質 25.2g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.0g		エネルギー 862kcal たんぱく質 25.7g 脂質 10.0g 食塩相当量 1.6g	
小4学年	中学校	中学校	中学校	中学校	中学校
高知県	ご飯 牛乳 切干大根の和え物 鶏肉の照り焼き(調理場備蓄品) よもぎ団子	広島県	ポリ袋調理方法の白米 牛乳 ツナ缶と切干大根のごま和え チーズ	奈良県	炊き込みごはん(アルファ化米) 牛乳 豚汁
エネルギー 700kcal たんぱく質 31.1g 脂質 16.5g 食塩相当量 2.5g		エネルギー 601kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.5g 食塩相当量 2.3g		エネルギー 602kcal たんぱく質 25.4g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.8g	
小4学年	小3・4学年	小3・4学年	小4学年	小4学年	小4学年
福岡県	若布麦ごはん 牛乳 きつねうどん ビーンズサラダ	山口県	ごはん 牛乳 さけのフライ ミニトマト はるさめ汁	和歌山県	切り干し入りわかめご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き
エネルギー 731kcal たんぱく質 27.1g 脂質 16.6g 食塩相当量 3.9g		エネルギー 638kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.5g 食塩相当量 2.1g		エネルギー 738kcal たんぱく質 37.4g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.4g	
中学校	小4学年	小4学年	中学校	中学校	中学校
佐賀県	セルフおにぎり(ごはん・ツナそぼろ・袋) 牛乳 切干大根の味噌汁 バナナ	徳島県	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 すまし汁 さつまいも蒸しパン	鳥取県	救給五目ごはん 牛乳 サンマかぼすレモン煮 フルーツミックス
エネルギー 796kcal たんぱく質 30.7g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.9g		エネルギー 676kcal たんぱく質 29.8g 脂質 16.6g 食塩相当量 2.9g		エネルギー 591kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.7g	
中学校	小3・4学年	小3・4学年	小4学年	小4学年	小4学年
長崎県	麦ごはん 牛乳 豆腐入りミートローフ ほうれん草ともやしの酢の物	香川県	ごはん 牛乳 さんまのかぼす煮 切り干し大根のゴマネズ和え	島根県	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 切り干しサラダ ひんやりみかん
エネルギー 599kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.0g 食塩相当量 2.2g		エネルギー 803kcal たんぱく質 25.7g 脂質 23.6g 食塩相当量 2.9g		エネルギー 682kcal たんぱく質 25.6g 脂質 15.9g 食塩相当量 2.2g	
小3・4学年	中学校	中学校	小4学年	小4学年	小4学年

愛知県	ごはん 牛乳 いわしの八丁みそ煮 ひじきと豆のサラダ みかん	福井県	アルファ化米わかめご飯 牛乳 具沢山汁 チーズ	東京都	ごはん 牛乳 魚の麦みそ焼き 団子汁
エネルギー 808kcal たんぱく質 30.8g 脂質 20.1g 食塩相当量 2.8g		エネルギー 800kcal たんぱく質 35.3g 脂質 18.5g 食塩相当量 3.5g		エネルギー 797kcal たんぱく質 36.2g 脂質 17.1g 食塩相当量 2.8g	
中学校	中学校	中学校	中学校	中学校	中学校
三重県	ご飯 牛乳 鶏肉のコーン焼き 白菜の塩昆布和え ふりかけ みかん	山梨県	もち麦ご飯 ふりかけ 牛乳 焼きウインナー フルーツ白玉	神奈川県	ご飯 牛乳 みそ汁
エネルギー 619kcal たんぱく質 26.6g 脂質 17.5g 食塩相当量 2.4g		エネルギー 791kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.5g		エネルギー 797kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.5g	
小学校	小学校	中学校	小学校	小学校	小学校
滋賀県	アルファ米(わかめご飯) 牛乳 切り干し大根のコールスロー風 ポイルウインナー	長野県	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 梨	新潟県	レスキューごはん 牛乳 ひじきとツナの炒り煮 てづくりふりかけ
エネルギー 590kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.0g 食塩相当量 2.0g		エネルギー 740kcal たんぱく質 29.6g 脂質 19.9g 食塩相当量 2.0g		エネルギー 607kcal たんぱく質 21.6g 脂質 14.4g 食塩相当量 2.3g	
小学校	小学校	中学校	小学校	小4学年	小4学年
京都府	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ふりかけ	岐阜県	麦ごはん 牛乳 にじますの甘露煮 乾物のみそ汁	富山県	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきサラダ 冷凍みかん
エネルギー 632kcal たんぱく質 18.2g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.1g		エネルギー 663kcal たんぱく質 28.0g 脂質 13.2g 食塩相当量 3.7g		エネルギー 632kcal たんぱく質 28.1g 脂質 12.4g 食塩相当量 2.5g	
小4学年	小4学年	小3学年	小4学年	小4学年	小4学年
大阪府	おむすび 牛乳 豚汁 ふかしいも みかん	静岡県	ごはん 牛乳 まぐろとひじきのそぼろ煮 お茶豆 梨	石川県	ご飯 牛乳 とり野菜 グレープゼリー ふりかけ
エネルギー 703kcal たんぱく質 25.4g 脂質 11.3g 食塩相当量 3.6g		エネルギー 614kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.1g 食塩相当量 2.0g		エネルギー 770kcal たんぱく質 30.9g 脂質 13.2g 食塩相当量 2.5g	
小3・4学年	小3・4学年	小3学年	中学校	中学校	中学校