

9月の給食だより



夏の疲れに気を付けて！

まだまだ厳しい暑さが続いていますが、少しずつ朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。夏の疲れが出やすいこの時期は、ゆっくりと体を休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりととりましょう。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	火	豚肉のしょうが焼き ごまあえ みそ汁 くだもの ミルク オレンジ マーブル パン	224kcal 18.8g 5.9g 297 mg 1.4g	魚	ツナサラダ
2	水	そばろ煮 みそ汁 牛乳 手作りピザ トースト	236kcal 14.4g 5.8g 184 mg 1.5g	大豆 製品	納豆
3	木	鮭のねぎみそ焼き ひじき煮 豆腐スープ 牛乳 手作りメープル トレーヌ	210kcal 15.7g 10.1g 212 mg 1.3g	緑黄色 野菜	トマトサラダ
4	金	かぼちゃとなすの肉みそかけ 五目汁 ヨーグルト	305kcal 15.9g 10.2g 280 mg 1.3g	卵	スクランブル エッグ
7	月	擬製豆腐 しらすあえ みそ汁 くだもの ミルク 菓子	239kcal 14.5g 11.2g 241 mg 1.4g	淡色 野菜	れんこんの きんぴら
8	火	シュマイ 昆布あえ すまし汁 ゼリー	213kcal 17.7g 5.6g 345 mg 1.3g	芋類	さつまいもの 甘煮
9	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません ビーフカレー 梨と水菜のサラダ ヨーグルト			
10	木	ゆで豚と野菜の中華だれ かぼちゃスープ ミルク クリームパン	195kcal 16.9g 3.4g 286 mg 1.2g	魚	魚の からあげ
11	金	コーンさつまあげ ゆかりあえ みそ汁 牛乳 菓子	234kcal 14.4g 11.7g 179 mg 1.3g	大豆 製品	豆腐の スープ
14	月	春雨の中華風いため みそ汁 牛乳 手作り豆腐ケーキ	203kcal 12.8g 9.1g 195 mg 1.4g	海藻	ほうれん草 ののり和え
15	火	豆腐のチャップルー みそ汁 牛乳 手作りコーマラスク	247kcal 16.3g 8.9g 279 mg 1.6g	淡色 野菜	なすの みそ炒め

*** 今月のえちゴンのぱくもぐランチは『糸うりのごま酢あえ』だゴン！ ***



糸うりは、新潟県独特の野菜で地域によって「なますかぼちゃ」「そうめんかぼちゃ」などと呼ばれています。保存が効き、シャキシャキの食感がクセになる野菜です。おうちでは馴染みがないというご家庭もあり、給食で初めて食べる子も多くいるため、今月の給食では糸うり、きゅうり、人参をちよっぴり甘めのごまみそで和えて食べやすくしました。

これから旬です！ 梨（なし）

梨は古くから世界中で親しまれている果物です。「日本梨」「中国梨」「西洋梨」の3つに分類されますが、一般的なのは「日本梨」です。シャキっとした食感がよく、水分も多いので疲労回復、夏バテ解消に適しています。今月は給食でも「梨」が提供されます。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
16	水	野菜たっぷりマーボ - かきたま汁 くだもの ヨーグルト	258kcal 14.9g 9.2g 220 mg 1.5g	緑黄色 野菜	小松菜の 煮浸し
17	木	☺いい菌・食育の日 鶏肉の塩麴焼き ごぼうサラダ みそ汁 牛乳 手作りもちもちチーズ	221kcal 16.3g 10.1g 196 mg 1.3g	魚	魚の ホイル焼き
18	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鯖のソースかけ 糸うりのごま酢あえ きのこ汁 ミルク 菓子	330kcal 19.1g 13.7g 285 mg 1.9g	海藻	海藻サラダ
23	水	ポークビストロ みそ汁 くだもの 牛乳 手作りさつま芋クッキー	241kcal 12.5g 10.5g 197 mg 1.6g	卵	茶碗蒸し
24	木	しお 鶏肉 納豆あえ 塩とり汁 牛乳 味噌パソ	200kcal 15.0g 9.2g 209 mg 1.2g	淡色 野菜	もやし炒め
25	金	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません 栗ごはん 肉だんご かつおとチーズのスパゲッティ きのこのみそ汁 フリッ			
28	月	なすとトマトのスパゲッティ 野菜スープ くだもの ミルク 菓子	233kcal 14.6g 6.8g 169 mg 1.4g	大豆 製品	豆腐 ステーキ
29	火	白身魚のみそ汁焼き 切り干し大根炒め煮 みそ汁 牛乳 手作りケーキ	223kcal 15.2g 11.1g 217 mg 1.5g	卵	野菜の 卵とじ
30	水	インディアンポテト チーズ野菜のみそスープ くだもの ヨーグルト	314kcal 13.7g 13.6g 169 mg 1.3g	海藻	ひじき煮

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください。ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。