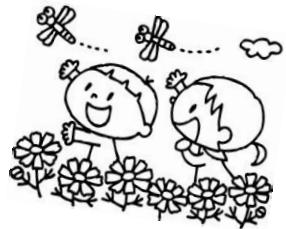


9月の給食だより



夏の疲れに気を付けて！

まだまだ厳しい暑さが続いているが、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 カルシウム (主食は含まれていません) | たんぱく質 塩分 | 脂質 | 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 オレソジ マーブルパソ | 224kcal 297 mg | 18.8g 1.4g | 5.9g | 魚 | ツナサラダ |
| 2 | 水 | そぼろ煮 みそ汁 牛乳 手作りピザトースト | 236kcal 184 mg | 14.4g 1.5g | 5.8g | 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 手作りメープルマドレーヌ | 210kcal 212 mg | 15.7g 1.3g | 10.1g | 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 | 305kcal 280 mg | 15.9g 1.3g | 10.2g | 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 | 239kcal 241 mg | 14.5g 1.4g | 11.2g | 淡色 野菜 | れんこんの きんぴら |
| 8 | 火 | シューまい 昆布あえ すまし汁 ゼリー | 213kcal 345 mg | 17.7g 1.3g | 5.6g | 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 フライカレー 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 | 195kcal 286 mg | 16.9g 1.2g | 3.4g | 魚 | 魚の からあげ |
| 11 | 金 | コソさつまあげ ゆかりあえ みそ汁 | 234kcal 179 mg | 14.4g 1.3g | 11.7g | 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 195 mg | 12.8g 1.4g | 9.1g | 海藻 | ほうれん草 ののり和え |
| 15 | 火 | 豆腐のチャソブルー みそ汁 牛乳 手作りゴマラスク | 247kcal 279 mg | 16.3g 1.6g | 8.9g | 淡色 野菜 | なすの みそ炒め |

＊＊＊今月のえちゴンのはくもぐランチは『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、人参をちょっと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。シャキッとした食感がよく、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 カロリーウム (主食は含まれていません) | たんぱく質 塩分 | 脂質 | ご家庭で 補ってほ しい食品 | お家献立の ヒント |
|----|---|--|----------------------------------|---------------|-------|----------------------|--------------|
| 16 | 水 | やさい 野菜たっぷりマーボー じる くだもの ヨーグルト | 258kcal 220 mg | 14.9g 1.5g | 9.2g | 緑黄色 野菜 | 小松菜の 煮浸し |
| 17 | 木 | ◎いい歯・食育の日 とりにく しょこうじ や 鶏肉の塩麹焼き ごぼうサラダ みそ汁 牛乳 手作りもちもちチーズ | 221kcal 196 mg | 16.3g 1.3g | 10.1g | 魚 | 魚の ホイル焼き |
| 18 | 金 | ◎えちゴンのはくもぐランチ さば さばのリースかけ いと きのこ汁 糸うりのごま酢あえ 牛乳 ミルク 菓子 | 330kcal 285 mg | 19.1g 1.9g | 13.7g | 海藻 | 海藻サラダ |
| 23 | 水 | ホーリー ソース みそ汁 じる 牛乳 くだもの 手作りさつま芋クリー | 241kcal 197 mg | 12.5g 1.6g | 10.5g | 卵 | 茶碗蒸し |
| 24 | 木 | しお 塩とり汁 なっとう 牛乳 納豆あえ 手作り納豆 | 200kcal 209 mg | 15.0g 1.2g | 9.2g | 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 くりごはん 肉だんご けとチーズのスープサラダ きのこのみそ汁 牛乳 ミルク プリ | | | | | |
| 28 | 月 | なすとトトのスープ ティ 野菜スープ くだもの ミルク 菓子 | 233kcal 169 mg | 14.6g 1.4g | 6.8g | 大豆 製品 | 豆腐 ステーキ |
| 29 | 火 | しろみざかな 白身魚のみそ焼き きりほしだいこんいた みそ汁 牛乳 手作りケーキ | 223kcal 217 mg | 15.2g 1.5g | 11.1g | 卵 | 野菜の 卵とじ |
| 30 | 水 | イモ イモ テト チケソ菜のみそスープ くだもの ヨーグルト | 314kcal 169 mg | 13.7g 1.3g | 13.6g | 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いただき、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。