

9月の給食だよ！



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。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	木	たまたまトマピーチース ^や 焼き ごまあえ 豆腐 ^{とうふ} とわかめのスープ カステラ ミルク	250kcal 19.0g 11.2g 369 mg 2.1g	淡色 野菜	れんこんの きんぴら	
2	金	ごもく ^{こもく} 五目 ^{じろ} うどん汁 キャベツとチーズのサラダ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} プリン	291kcal 12.5g 14.9g 189 mg 1.0g	魚	ツナあえ	
5	月	☺えちゴンのばくもぐランチ 豚肉 ^{ぶたにく} の生姜 ^{しょうが} 焼き みそ汁 ^{しる} 糸 ^{いと} うりのカレー炒 ^{いた} め 菓子 ^{かし} ミルク	263kcal 16.9g 13.1g 233 mg 2.1g	芋類	さつまいもの 甘煮	
6	火	コーンさつまあげ ^{きりぼしだいこん} 切干大根ナムル みそ汁 ^{しる} メープルマーブルパン ミルク	248kcal 17.3g 8.1g 311 mg 1.5g	緑黄色 野菜	トマトサラダ	
7	水	焼 ^や き 魚 ^{ぎかな} ひじきと大豆 ^{だいず} のサラダ かき玉 ^{しる} みそ汁 ワッフル ミルク	205kcal 19.3g 6.1g 311 mg 1.4g	肉	ポーク ソテー	
8	木	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません お月見 ^{つきみ} うさぎのカレー 梨 ^{なし} 入りフレンチサラダ				ヨーグルト
9	金	しお ^{しお} とり汁 ^{しる} しらすあえ くだもの 手 ^て 作りツナパン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	193kcal 16.8g 2.5g 371 mg 1.5g	淡色 野菜	野菜の 塩昆布あえ	
12	月	はるさめ ^{はるさめ} 春雨 ^{ちゅうかふういた} の中華風炒 ^{しる} め みそ汁 ^{しる} チーズ ゼリー	200kcal 13.9g 4.2g 189 mg 1.5g	海藻	わかめ ごはん	
13	火	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません 鮭 ^{さけ} と昆布 ^{こんぶ} の混ぜ ^ま ごはん ^{はん} 五目 ^{ごもく} つくね マカロニサラダ きのこと春雨 ^{はるさめ} のスープ				ヨーグルト
14	水	鮭 ^{さけ} のみそマヨ ^や 焼き わかめスープ 菊 ^{きく} 入り ^い 和え物 ^あ 手 ^て 作りメープルマドレーヌ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	214kcal 15.9g 8.2g 171 mg 1.7g	大豆 製品	油揚げの みそ汁	
15	木	とり ^{とり} にく ^{にく} の照 ^て り焼 ^や き ゆかりあえ みそ汁 ^{しる} メロンパン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	242kcal 17.2g 9.3g 301 mg 1.8g	魚	白身魚 フライ	

今月のえちゴンのぱくもぐランチは
『糸うりのカレー炒め』です



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。あまり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、今月の給食ではカレー味で炒め、食べやすくしました。

★非常食の準備は万全ですか？★

9月1日は防災の日です。最近台風や大雨などの災害が全国的に増えています。日頃から災害に備えて非常食を備えましょう。

子どもは災害による環境の変化で精神的に不安定になりやすいため、日常的に食べ慣れている食品やお菓子なども備えましょう。

乳児用ミルクやアレルギー対応食品は賞味期限を確認しながらストックしておきましょう。

万が一、新型コロナウイルス感染症の罹患で自宅療養の際にも役立ちます。

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	金	ゆで豚 ^{ぶた} サラダ みそ汁 ^{しる} ヨーグルト	212kcal 17.6g 6.5g 288 mg 1.5 g	卵	茶碗蒸し
20	火	☺いい歯・食育の日 高野豆腐 ^{こうやとうふ} と鶏肉 ^{とり} の甘酢炒め ^{あますいた} みそ汁 ^{しる} チーズ 手作りおはぎ むぎ茶 ^{ちや}	242kcal 17.2g 9.3g 301 mg 1.8g	海藻	海藻サラダ
21	水	マーボー豆腐 ^{とうふ} チンゲン菜 ^{さい} のスープ くだもの ヨーグルト	276kcal 19.4g 8.4g 341 mg 1.6g	肉	チキンソテー
22	木	白身魚 ^{しろみさかな} のみそマヨ焼き 昆布あえ ^{こんぶ} すまし汁 ^{じる} ミニクリームパン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	201kcal 18.3g 4.9g 301 mg 1.7g	大豆 製品	納豆巻
26	月	ツナポテト カレーもやし コンソメスープ 菓子 ^{かし} ミルク	256kcal 12.3g 15.3g 216 mg 1.8g	卵	オープン オムレツ
27	火	花シューマイ ^{はな} おかかあえ みそ汁 ^{しる} オレンジマープン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	225kcal 14.9g 10.6g 195 mg 1.4g	魚	魚の ホイル焼き
28	水	ワンタンスープ のり酢あえ ^す くだもの 手作りコーンマカロン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	208kcal 11.5g 7.5g 165 mg 1.4g	芋類	ポテト サラダ
29	木	豆腐 ^{とうふ} のチャンプルー みそ汁 ^{しる} くだもの ヨーグルト	198kcal 13.6g 4.8g 182 mg 1.4g	肉	ハンバーグ
30	金	肉だんご ^{にく} ツナサラダ すまし汁 ^{じる} ゼリー	250kcal 14.2g 12.7g 191 mg 1.4g	緑黄色 野菜	かぼちゃ サラダ

＊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。