



# 9月の給食だよ!

“食事をおいしく、バランスよく..”

夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直してバランスのとれた食生活を心かけましょう。多様な食品から体に必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。それが健康へつながる食事の第一歩です!



**主食** ごはん、パン、めん  
エネルギーのもとになる炭水化物を多く含みます

**主菜** 肉、魚、卵、大豆  
おかずの中心となる料理で体をつくるたんぱく質を多く含みます

**副菜** 野菜、海藻、きのこ  
体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます

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
1	水	たまたまト <sup>り</sup> チーズ <sup>や</sup> 焼き ブ <sup>ロッ</sup> コ <sup>リ</sup> サラダ <sup>か</sup> 豆腐 <sup>とう</sup> とわかめの入 <sup>り</sup> フ <sup>ろ</sup> ミルク <sup>か</sup> 菓子 <sup>し</sup>	238kcal 15.8g 11.2g 247 mg 2.0g	魚	ツナサラダ
2	木	さけ <sup>さ</sup> のねぎみそ <sup>や</sup> 焼き 切干大根のナム <sup>きりほしだいこん</sup> ル みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作り <sup>てつく</sup> コーナ <sup>カ</sup> カ <sup>ン</sup>	212kcal 16.1g 9.9g 202 mg 1.4g	海藻	わかめの酢の物
3	金	かぼちゃとなすの肉 <sup>にく</sup> みそかけ 五目汁 <sup>ごもくじる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作り <sup>てつく</sup> しらすト <sup>ス</sup> ト <sup>ス</sup>	280kcal 16.2g 10.3g 300 mg 1.2g	卵	巣ごもり卵
6	月	ポ <sup>ー</sup> ド <sup>ー</sup> ト <sup>ー</sup> 野菜入 <sup>り</sup> フ <sup>ろ</sup> くだもの ヨーグル <sup>ト</sup>	286kcal 12.6g 12.6g 212 mg 1.6g	肉	鶏そぼろ
7	火	ぎせい <sup>ぎ</sup> 豆腐 <sup>せい</sup> なすのみそ炒 <sup>いた</sup> め すまし汁 <sup>じる</sup> ミルク <sup>か</sup> 菓子 <sup>し</sup>	258kcal 20.3g 8.5g 337 mg 2.3g	芋	ポテトコロケ
8	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません ハッパ <sup>なし</sup> ーグ <sup>なし</sup> カレー <sup>なし</sup> 梨とチーズのさっぱりサ <sup>なし</sup> ラダ <sup>なし</sup>			アイス
9	木	シューマイ おかかあえ みそ汁 <sup>しる</sup> ヨーグル <sup>ト</sup>	220kcal 18.3g 6.0g 299 mg 1.6g	魚	魚のフライ
10	金	コー <sup>ろ</sup> ン <sup>ろ</sup> さつまあげ ゆかりあえ みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 黒 <sup>くろ</sup> コ <sup>ろ</sup> マ <sup>ろ</sup> チ <sup>ろ</sup> ス <sup>ろ</sup> パ <sup>ろ</sup> ン	246kcal 13.9g 12.6g 219 mg 1.2g	肉	ハンバーグ
13	月	とり <sup>とり</sup> にく <sup>にく</sup> のホ <sup>や</sup> ツツ <sup>や</sup> 焼き ポ <sup>て</sup> ト <sup>て</sup> サ <sup>ら</sup> ダ <sup>ら</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作り <sup>てつく</sup> もちもちチ <sup>ろ</sup> ズ <sup>ろ</sup>	221kcal 19.7g 6.0g 315 mg 1.7g	緑黄色野菜	小松菜の煮浸し
14	火	やさ <sup>やさ</sup> い <sup>い</sup> 野菜たっぷりマ <sup>ろ</sup> ボ <sup>ろ</sup> ー かきたま汁 <sup>しる</sup> くだもの ミルク <sup>か</sup> 菓子 <sup>し</sup>	247kcal 15.9g 8.3g 218 mg 1.5g	芋	ポテトサラダ
15	水	ツッ <sup>は</sup> ッ <sup>る</sup> ト <sup>る</sup> 春雨 <sup>はるさめ</sup> 入 <sup>り</sup> フ <sup>ろ</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作り <sup>てつく</sup> マ <sup>ろ</sup> ー <sup>ろ</sup> カ <sup>ろ</sup>	256kcal 12.3g 15.3g 216 mg 1.8g	大豆製品	納豆あえ

◆◆今月のえちゴンのぱくもぐランチは『糸うりの五目なます』だゴン!◆◆



糸うりは、新潟県独特の野菜で和え物や酢の物、サラダ、漬物などにして食べます。今回の糸うりの五目なますは、人参やきくらげ、干しいたけ、油揚げを油で炒め、シャキッとゆでた糸うりを加えてだし汁で煮て冷まし、酢を加えた調味液とあえます。酢がきいてさっぱりとしています。

★★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。

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	木	◎いい歯・食育の日 豚肉のしょうが焼き みそ汁 切干大根の昆布あえ 牛乳 手作りツマヨコ-ト-ス	216kcal 20.2g 6.4g 311 mg 1.3g	魚	さんまの塩焼き
17	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ 鯖のソ-スケ 糸うりの五目なます みそ汁 ミルク クリーマ-ソ	253kcal 15.6g 11.3g 189 mg 1.9g	緑黄色野菜	ほうれん草のおひたし
21	火	春雨の中華風炒め みそ汁 牛乳 手作り心のキャラメルスナック	262kcal 15.2g 13.4g 192 mg 1.4g	卵	卵焼き
22	水	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません 栗ごはん 入り肉だんご ソ-とカニマのサラダ まいたけのみそ汁			プリン
24	金	豆腐チャ-プルー みそ汁 くだもの ヨーグルト	226kcal 13.1g 9.5g 194 mg 1.3g	芋	肉じゃが
27	月	そばろの加-風味煮 みそ汁 ミルク 菓子	231kcal 12.5g 10.2g 177 mg 1.4g	淡色野菜	きんぴらごぼう
28	火	塩とり汁 しらすあえ 牛乳 手作りチーズソ-	169kcal 15.3g 2.2g 310 mg 1.6 g	卵	オムレツ
29	水	鮭のみそマヨ焼き 梅おかかあえ みそ汁 ミルク メ-プルマ-プルパ-ソ	227kcal 16.4g 12.7g 193 mg 1.4g	海藻	ひじきごはん
30	木	インディアンソ-ト ソ-ス-プ くだもの ヨーグルト	318kcal 19.7g 10.8g 279 mg 1.6g	大豆製品	炒り豆腐

◆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。

柏崎市子ども未来部 保育課