

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	火	ぎせいとうふ 擬製豆腐 みそ汁 こんぶあ 昆布和え ミルク クリームパン	239kcal 14.5g 11.2g 241 mg 1.4g	淡色野菜	れんこんのきんぴら
2	水	そばろ煮 くだもの みそ汁 ミルク カステラ	236kcal 14.4g 5.8g 184 mg 1.5g	大豆製品	納豆
3	木	さけのねぎみそ焼き 鮭のねぎみそ焼き 豆腐スープ きっかいあもの 菊花入り和え物 ヨーグルト	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 牛乳 手作りもちもち人参チーズパン Ⓢ手作り人参チーズケーキ	305kcal 15.9g 10.2g 280 mg 1.3g	卵	スクランブルエッグ
7	月	ぶたにくのしょうが焼き 豚肉のしょうが焼き 糸うりのカレー炒め みそ汁 牛乳 手作りマーラーカオ	224kcal 18.8g 5.9g 297 mg 1.4g	魚	ツナサラダ
8	火	はるさめ 春雨の中華風炒め チーズ かぼちゃスープ ミルク メープルマーブルパン	203kcal 12.8g 9.1g 195 mg 1.4g	大豆製品	豆腐のスープ
9	水	【カレーの日 完全給食】※白いご飯は必要ありません くまさんのうどん会カレー 豆サラダ ヨーグルト		海藻	野菜の塩昆布あえ
10	木	とうふのチャンプルー みそ汁 かき氷(いちご)	205kcal 16.2g 4.6g 289 mg 1.5 g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
11	金	コーンさつまあげ フレンチサラダ みそ汁 牛乳 バームクーヘン	234kcal 14.4g 11.7g 179 mg 1.3g	海藻	ほうれん草のり和え
14	月	しおとり汁 塩とり汁 くだもの 納豆和え 牛乳 手作りコーンマカロン	200kcal 15.0g 9.2g 209 mg 1.2g	淡色野菜	もやし炒め
15	火	チキンとトマトのパスタソテー 野菜スープ 牛乳 3種の芋・米菓	233kcal 14.6g 6.8g 169 mg 1.4g	大豆製品	豆腐ステーキ

今月は『糸うり』を使ったメニューがあります！

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。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、今月の給食ではカレー味にし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	はな花しゅうまい ナムル すまし汁 ぶどうシャーベット	213kcal 17.7g 5.6g 345 mg 1.3g	芋類	さつまいもの甘煮
17	木	☺️いい菌・食育の日 とりにく しおこうじや 鶏肉の塩 麴 焼き ごぼうサラダ みそ汁 ヨーグルト	221kcal 16.3g 10.1g 196 mg 1.3g	魚	魚のホイル焼き
18	金	みそに さばの味噌煮 おかか和え きる きのこと汁 牛乳 手作りチョコフランス	330kcal 19.1g 13.7g 285 mg 1.9g	海藻	海藻サラダ
23	水	ポークビーンズ みそ汁 チーズ 牛乳 手作りウインナーまきまきパン	241kcal 12.5g 10.5g 197 mg 1.6g	卵	茶碗蒸し
24	木	【誕生会 完全給食】※白いご飯は必要ありません さけ こんぶ ま 鮭と昆布の混ぜごはん ごもく 五目つくね マカロニサラダ はるさめ きのこと春雨のスープ ㊦ミニデザート ヨーグルト ㊧ミニデザート・米菓		芋類	ジャーマンポテト
25	金	やさしい 野菜たっぷりマーボー かきたま汁 くだもの 麦茶 手作りおはぎ	258kcal 14.9g 9.2g 220 mg 1.5g	緑黄色野菜	小松菜の煮浸し
28	月	しろみぎかな 白身魚のみそ ㊦焼き ごぼうの炒め煮 みる みそ汁 ミルク メロンパン	223kcal 15.2g 11.1g 217 mg 1.5g	卵	野菜の卵とじ
29	火	カレーうどん汁 きりぼしだいこん 切干大根のナムル 手作り紅白フルーツ白玉	276kcal 12.3g 9.5g 196 mg 1.8g	魚	煮魚
30	水	にく 肉だんご ツナサラダ きる すまし汁 ヨーグルト	247kcal 16.3g 8.9g 279 mg 1.6g	淡色野菜	なすのみそ炒め

❖ 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。