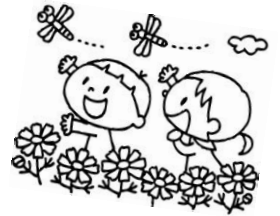


9月の給食だよ!



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	防災の日献立 とりにく や 鶏肉の丸ツツ 焼き マカロニソテー みそ汁 牛乳 菓子	250kcal 19.0g 11.2g 369 mg 2.1g	淡色野菜	れんこんの きんぴら
2	金	かぼちゃとなすの肉みそかけ こもくじろ 五目汁 くだもの 牛乳 メープルマーブルパン	291kcal 12.5g 14.9g 189 mg 1.0g	魚	ツナあえ
5	月	や さかな きりぼしだいこん 焼き魚 切干大根ナムル みそ汁 牛乳 てづくりさつまいもクッキー	263kcal 16.9g 13.1g 233 mg 2.1g	芋類	さつまいもの 甘煮
6	火	い とうふ しる 炒り豆腐 みそ汁 牛乳 ㊦てづくりみたらし団子 ㊧ゼリー	248kcal 17.3g 8.1g 311 mg 1.5g	緑黄色野菜	トマトサラダ
7	水	カレーの日【完全給食】*白いご飯はいりません くまさんの運動会カレー 梨のさっぱりサラダ ヨーグルト		卵	スクランブル エッグ
8	木	はるさめ ちゅうかういた 春雨の中華風炒め みそ汁 ヨーグルト飲料 菓子	205kcal 19.3g 6.1g 311 mg 1.4g	肉	豚肉の しょうが焼き
9	金	しお しる 塩とり汁 しらすあえ ゼリー	250kcal 14.2g 12.7g 191 mg 1.4g	淡色野菜	野菜の 塩昆布あえ
12	月	にく 肉だんご おひたし すまし汁 ヨーグルト	193kcal 16.8g 2.5g 371 mg 1.5g	海藻	わかめ ごはん
13	火	インディアンポテト くだもの コーンスープ 牛乳 田舎パイ	307kcal 15.9g 15.4g 167 mg 1.4g	大豆製品	油揚げの みそ汁
14	水	たまたまトピィー-チーズ 焼き 豆腐のスー ブ ロックリーサラダ 牛乳 てづくり人参マフィン	276kcal 19.4g 8.4g 341 mg 1.6g	芋類	さつまいも ごはん
15	木	㊨いい菌・食育の日 こうやとうふ とりにく あますいた 高野豆腐と鶏肉の甘酢炒め みそ汁 くだもの ミルク マドレーヌ	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『糸うりの黄金サラダ』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、今月の給食では糸うり、きゅうり、人参などをごまだれで和えて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	☺えちゴンのぱくもぐランチ さけ 鮭のみそマヨ焼き コンソメスープ いと 糸うりの黄金サラダ 牛乳 クリームパン	214kcal 15.9g 8.2g 171 mg 1.7g	卵	茶碗蒸し
20	火	シューマイ おかかあえ みそ汁 牛乳 てづくりすなっぷ	225kcal 14.9g 10.6g 195 mg 1.4g	海藻	海藻サラダ
21	水	誕生会【完全給食】* 白いご飯はいりません たれかつ丼 わかめスープ ミニデザート ヨーグルト		魚	煮魚
22	木	やさい 野菜たっぷりマーボー かきたま汁 プリン	256kcal 12.3g 15.3g 216 mg 1.8g	大豆製品	納豆巻
26	月	さば 鯖のカレームニエル ゆかりあえ みそ汁 牛乳 てづくりおはぎ	259kcal 17.7g 13.5g 251 mg 1.6g	卵	オープンオムレツ
27	火	ゆで豚サラダ みそ汁 チーズ 牛乳 てづくりさつまいもスティックパイ	212kcal 17.6g 6.5g 288 mg 1.5 g	魚	魚のホイル焼き
28	水	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ ミルク くりくりほうずパン	208kcal 11.5g 7.5g 165 mg 1.4g	芋類	ポテトサラダ
29	木	からあげ ごぼうサラダ みそ汁 セリー	222kcal 19.4g 7.0g 293 mg 2.0g	卵	卵焼き
30	金	とうふ 豆腐チャンプルー くだもの みそ汁 ヨーグルト	198kcal 13.6g 4.8g 182 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。