

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	和風入 ^{わふう} り ^り ゲ ^ゲ ッ ^ッ ィ ^ィ 豆腐 ^{とうふ} とわか ^{わか} めの ^め ス ^ス ー ^ー プ ^プ 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 手 ^て 作 ^{つく} り ^り の ^の ゴ ^ゴ マ ^マ ツ ^ツ ク ^ク キ ^キ	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 ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ と ^と な ^な す ^す の ^の 肉 ^{にく} み ^み そ ^そ か ^か け ^け 五 ^ご 目 ^{もく} 汁 ^{じゅう} くだ ^{くだ} もの ^{もの} 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 手 ^て 作 ^{つく} り ^り し ^し ら ^ら す ^す ト ^ト ス ^ス ト ^ト	291kcal 12.5g 14.9g 189 mg 1.0g	魚	ツナあえ
5	月	擬 ^ぎ 製 ^{せい} 豆腐 ^{とうふ} 夏 ^{なつ} 野 ^や 菜 ^{さい} の ^の み ^み そ ^そ 炒 ^{いた} め ^め す ^す ま ^ま し ^し 汁 ^{じゅう} ミ ^ミ ルク ^{ルク} ク ^ク リ ^リ ム ^ム パ ^パ ン ^ン	263kcal 16.9g 13.1g 233 mg 2.1g	芋類	さつまいもの 甘煮
6	火	ゴ ^ご ー ^ー ツ ^ツ さ ^さ つ ^つ ま ^ま あ ^あ げ ^げ 切 ^{きり} 干 ^{ほし} だい ^{だい} こん ^{こん} 大 ^{だい} 根 ^{こん} カ ^カ ル ^ル ル ^ル み ^み そ ^そ 汁 ^{じゅう} ミ ^ミ ルク ^{ルク} 菓 ^{かし} 子 ^し	248kcal 17.3g 8.1g 311 mg 1.5g	緑黄色野菜	トマトサラダ
7	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません く ^く り ^り っ ^っ こ ^こ カ ^カ ー ^ー な ^{なし} し ^し と ^と ハ ^ハ の ^の ゴ ^ゴ マ ^マ サ ^サ ラ ^ラ ダ ^ダ			ヨーグルト
8	木	鮭 ^{さけ} の ^の ね ^ね ぎ ^ぎ み ^み そ ^そ 焼 ^や き ^き ひ ^ひ じ ^じ き ^き と ^と 大 ^{だい} 豆 ^ず の ^の サ ^サ ラ ^ラ ダ ^ダ キャ ^{きゃ} バ ^バ ツ ^ツ の ^の か ^か き ^き た ^た ま ^ま み ^み そ ^そ 汁 ^{じゅう} 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 手 ^て 作 ^{つく} り ^り ほ ^ほ う ^う れ ^れ ん ^ん 草 ^{そう} の ^の ク ^ク キ ^キ	205kcal 19.3g 6.1g 311 mg 1.4g	肉	豚肉の しょうが焼き
9	金	ハ ^は ッ ^ッ パ ^パ ー ^ー グ ^グ お ^お ひ ^ひ た ^た し ^し す ^す ま ^ま し ^し 汁 ^{じゅう} 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 手 ^て 作 ^{つく} り ^り お ^お 月 ^{つき} 見 ^み み ^み た ^た ら ^ら し ^し 団 ^{だんご} 子 ^こ	250kcal 14.2g 12.7g 191 mg 1.4g	淡色野菜	野菜の 塩昆布あえ
12	月	塩 ^{しお} と ^と り ^り 汁 ^{じゅう} し ^し ら ^ら す ^す あ ^あ え ^え くだ ^{くだ} もの ^{もの} ミ ^ミ ルク ^{ルク} 菓 ^{かし} 子 ^し	193kcal 16.8g 2.5g 371 mg 1.5g	海藻	わかめ ごはん
13	火	イ ^い ン ^ン デ ^デ ィ ^ィ ア ^ア ッ ^ッ ポ ^ポ ト ^ト ゴ ^ご ー ^ー ス ^ス ー ^ー プ ^プ ヨー ^よ グ ^グ ルト ^{ルト}	307kcal 15.9g 15.4g 167 mg 1.4g	大豆製品	油揚げの みそ汁
14	水	春 ^{はる} 雨 ^{さめ} の ^の 中 ^{ちゅう} 華 ^か 風 ^{ふう} 炒 ^{ちやう} め ^め み ^み そ ^そ 汁 ^{じゅう} くだ ^{くだ} もの ^{もの} 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 手 ^て 作 ^{つく} り ^り ツ ^ツ マ ^マ ヨ ^ヨ ー ^ー ト ^ト ス ^ス ト ^ト	200kcal 13.9g 4.2g 189 mg 1.5g	芋類	さつまいも ご飯
15	木	☺ <u>いい菌・食育の日</u> 高 ^{こう} 野 ^や 豆 ^{とう} 腐 ^ふ と ^と 鶏 ^{とり} 肉 ^{にく} の ^の 甘 ^{あま} 酢 ^{すいた} 炒 ^{ちやう} め ^め チ ^ち ー ^ー ズ ^ズ み ^み そ ^そ 汁 ^{じゅう} ミ ^ミ ルク ^{ルク} ヨ ^よ グ ^グ ルト ^{ルト}	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、ハム、きゅうり、人参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。最近は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 鮭のみそ ^や 焼 ^き わかめ ^い スープ 糸 ^{いと} う ^{おう} りの黄金 ^{ごう} サラ ^だ ダ 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 手 ^て づ ^く き 手 ^て づ ^く き 手 ^て づ ^く き 豆腐 ^{とう} ケ ^け キ	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 ^{しる} ミ ^か ル ^し ク 菓 ^か 子 ^し	225kcal 14.9g 10.6g 195 mg 1.4g	海藻	海藻サラダ
21	水	野菜 ^{やさい} たっ ^た ぷ ^ぷ りマ ^ま ー ^ぼ ー か ^か きた ^{じる} たま汁 ^じ 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 手 ^て づ ^く き 手 ^て づ ^く き 手 ^て づ ^く き もち ^{もち} ち ^ち ーズ	276kcal 19.4g 8.4g 341 mg 1.6g	肉	チキンソテー
22	木	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません 栗 ^{くり} ご ^ご はん 肉 ^{にく} 団 ^{だん} 子 ^こ ツ ^つ と ^と チ ^ち ーズ の ^の が ^が サ ^さ ダ き ^き の ^の こ ^こ のみ ^{しる} み ^み そ ^そ 汁 ^じ			ゼリー
26	月	豆腐 ^{とう} チャ ^ち ャ ^あ ッ ^つ ル ^る み ^{しる} み ^み そ ^そ 汁 ^じ ヨ ^よ ー ^よ グ ^ぐ ル ^る ト	259kcal 17.7g 13.5g 251 mg 1.6g	卵	オープンオムレツ
27	火	ゆ ^ゆ で ^{ふた} 豚 ^{とん} サ ^さ ラ ^ら ダ み ^{しる} み ^み そ ^そ 汁 ^じ ヨ ^よ ー ^よ グ ^ぐ ル ^る ト 飲 ^{いん} 料 ^{りょう} 菓 ^か 子 ^し	212kcal 17.6g 6.5g 288 mg 1.5 g	魚	魚のホイル焼き
28	水	ワ ^わ ッ ^つ タ ^た ス ^す ー ^す ッ ^す ほ ^ほ う ^う れ ^れ ん ^ん 草 ^{そう} の ^の り ^り 酢 ^す あ ^あ え 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} 手 ^て づ ^く き 手 ^て づ ^く き 手 ^て づ ^く き オ ^お ト ^と ミ ^み ル ^る ク ^く キ	208kcal 11.5g 7.5g 165 mg 1.4g	芋類	ポテトサラダ
29	木	鯖 ^{さば} の ^の ソ ^そ ー ^そ ス ^す ガ ^が ケ ゆ ^ゆ か ^か り ^り あ ^あ え み ^{しる} み ^み そ ^そ 汁 ^じ ミ ^か ル ^し ク オ ^お ッ ^つ マ ^ま ー ^ま ッ ^つ ル ^る ッ ^つ	222kcal 19.4g 7.0g 293 mg 2.0g	肉	ハンバーグ
30	金	ツ ^つ ホ ^ほ ッ ^つ ト コ ^こ ソ ^そ ッ ^つ ス ^す ー ^す ッ ^つ く ^く だ ^だ もの ヨ ^よ ー ^よ グ ^ぐ ル ^る 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。