



8・9月の給食だよ!



見附市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	副食	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	家庭で補って 欲しい食品
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
26	金	サラダうどん	○	チーズの ^つ 包み揚げ サラダうどんの具 めんつゆ	チーズ ウィナー ツナ ※牛乳	うどん 小麦粉 油 春巻きの皮	さやいんげん キャベツ きゅうり	845	豆・豆製品
29	月	ごはん のり佃煮	○	ししゃもの ^{なんぼんつ} 南蛮漬け おかかあえ すまし汁	ししゃも 豆腐 鶏肉 ※牛乳	※米 油 砂糖 米粉	キャベツ 人参 ※椎茸 ほうれん草	654 778	果物
30	火	ごはん	○	鮭の ^{しおや} 塩焼き きりぼしだいこん いた に とんじる 切干大根の炒め煮 豚汁	鮭 油揚げ 豆腐 あさり ※牛乳	※米 砂糖 油 じゃがいも	人参 ※椎茸 ごぼう さやいんげん	618 747	緑黄色野菜
31	水	ごはん	○	すぶた ^{まる} 酢豚 丸かじりきゅうり わかめスープ	豚肉 わかめ 豆腐 ※牛乳	※米 じゃがいも 油 ごま 砂糖	人参 ※椎茸 玉ねぎ たけのこ	654 786	小魚
1	木	こめこ 米粉コッペパン りんごジャム	○	マーマレードチキン シャキシャキサラダ トマトスープ	鶏肉 ベーコン あさり ※牛乳	パン アーモンド ジャム じゃがいも	人参 きゅうり 玉ねぎ トマト	673 836	種実類
2	金	なつやさい 夏野菜カレー	○	さんかい 山海サラダ 福神漬け 果物	豚肉 青大豆 チーズ ※牛乳	※米 油 砂糖 カレールー	かぼちゃ なす 人参 玉ねぎ もやし	792 852	緑黄色野菜
5	月	ちゅうか 中華めん	○	黒糖ナッツ かぼちゃのサラダ 五目ラーメンスープ	豚肉 うずら卵 大豆 ※牛乳	めん 油 米粉 カシューナッツ 砂糖	人参 たけのこ チンゲン菜 かぼちゃ	620 784	果物
6	火	ごはん	○	さばのごま ^て 照り焼き ゴーヤときのこのソテー あさりのみそ汁	鯖 ベーコン あさり ※牛乳	※米 ごま バター	ゴーヤ キャベツ コーン エリンギ ※椎茸	634 810	緑黄色野菜
7	水	そばろ ^{どん} 丼	○	そくせき ^{きつ} 蕎麦漬け もやしのみそ汁	豚肉 ツナ レンズ豆 ※牛乳	※米 油 ごま	ほうれん草 きゅうり かぶ 人参 大根	668 795	果物
8	木	ごはん	○	ハンバーグ ごまあえ ^{こんさい} 根菜汁	豚肉 鶏肉 ※牛乳	※米 砂糖 ごま じゃがいも	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし ごぼう	671 811	海藻類
9	金	ごはん	○	ぶた ^{にく} 豚肉のカレー揚げ しょうゆ ^ふ フレンチ キャベツのみそ汁	豚肉 ハム 油揚げ ※牛乳	※米 油 米粉 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 もやし コーン キャベツ しめじ	679 840	豆・豆製品
12	月	わかめごはん	○	みそ ^に 味噌煮 海藻サラダ しらたま ^じ 汁 デザート	鯖 ハム 海藻 鶏肉 ※牛乳	※米 砂糖 ごま油 白玉団子	キャベツ きゅうり 人参 大根 小松菜	690 835	乳・乳製品
13	火	ごはん	○	いかの ^{から} ピリ辛焼き アーモンド入りおひたし ^{にく} 肉じゃが	イカ 豚肉 青大豆 ※牛乳	※米 アーモンド 油 じゃがいも	ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ	654 779	豆・豆製品
14	水	ごはん あじ ^つ 味付けのり	○	アジの ^{しおや} 塩焼き ひじきの炒り煮 ^い にらたまみそ汁	アジ のり ひじき 卵 豆腐 ※牛乳	※米 砂糖 油 じゃがいも	人参 ごぼう にら さやいんげん	617 777	緑黄色野菜
15	木	こめこ 米粉コッペパン いちごジャム	○	なすとピーマンのミートソースあえ ウィナーと野菜の ^に スープ煮	豚肉 レンズ豆 ベーコン ※牛乳	米粉パン 砂糖 じゃがいも 油	なす ピーマン 人参 玉ねぎ セロリ トマト	664 829	海藻類
16	金	まい ^ぼ 豆腐 ^ふ 井 麻婆豆腐井 (ごはん)	○	やさい ^{ちゅうか} 野菜の中華あえ まい ^ぼ 豆腐 ^ふ 井の具	豚肉 ※大豆 わかめ ※牛乳	※米 油 砂糖 ピーナッツ	玉ねぎ 人参 にら たけのこ ※椎茸	662 786	いも類

見附産のものには※印がついています。

各学校の給食開始日

8月26日(金) 見附中、西中
 29日(月) 見附小、田井小、葛巻小
 30日(火) 上北谷小、今町小、新潟小
 31日(水) 見附第二小

各学校の開始日に
 デザート♪が
 つきます!

今月の予定

8月30日(火) 見附中2年 なし
 31日(水) 見附中1・2年、西中 なし
 9月 1日(木) 見附中2年 なし
 2日(金) 新潟小2年 なし
 5日(月) 西中 なし
 7日(水) 見附中 なし
 8日(木) 第二小5・6年 なし
 9日(金) 葛巻小2年 なし
 12日(月) 見附中 なし
 14日(水) 各小学校6年、第二小5年、西中2年 なし
 15日(木) 西中1・2年 なし
 22日(木) 第二小 なし

☆おしらせ☆


9月6日(火)の給食は、グリーンカーテンとして各学校に植えられていたゴーヤを使ったメニューを取り入れます。なるべく苦味が残らないように工夫して調理します。夏の太陽のパワーをたくさんもらったゴーヤは、栄養満点!まだまだ暑いですが、暑さに負けないようにゴーヤのパワーをいただきましょう!!

				新潟小 リストメニュー					
20	火	すしめし	○	てま すし ぐ 手巻き寿司の具 はるさめ 春雨スープ デザート	納豆 卵 ツナ	※米 マヨネーズ	きゅうり もやし	719	小魚
					ウインナー ※牛乳	ごま油 ケーキ	人参 ほうれん草	968	
21	水	ごはん	○	えびしゅうまい きりぼしだいこん 切干大根のごま酢あえ 豆腐の中華煮	エビ タラ 豚肉	※米 ごま	切干大根 人参	655	乳・乳製品
					豆腐 ※牛乳	油 砂糖	小松菜 きゅうり	781	
22	木	ごはん	○	とりにく てや 鶏肉の照り焼き ポテトきんぴら なすのみそ汁	鶏肉 ベーコン	※米 じゃがいも	人参 コーン ピーマン	649	緑黄色野菜
					油揚げ ※牛乳	油 砂糖 ごま	※椎茸 なす しめじ	765	
26	月	ごはん	○	とりにく ちくわ 鶏肉と竹輪の揚げ煮 ピリ辛きゅうり かぼちやのみそ汁 ㊥ヨーグルト	鶏肉 竹輪	※米 ごま	人参 枝豆 きゅうり	632	海藻類
					油揚げ ※牛乳	油 砂糖	かぼちや 玉ねぎ	804	
27	火	ごはん	○	たまご 卵焼き 豚肉と玉ねぎの生姜炒め あおな 青菜のみそ汁 ㊥チーズ	卵 豚肉	※米 油	人参 玉ねぎ もやし	614	果物
					油揚げ ※牛乳	じゃがいも	ピーマン ほうれん草	795	
28	水	ごはん	○	にくだんご 肉団子 ブロッコリーアーモンド なめこのみそ汁	豚肉 豆腐	※米	ブロッコリー きゅうり	670	種実類
					※牛乳	アーモンド	赤ピーマン なめこ	790	
29	木	せわ こめこ 背割り米粉パン	○	ロングウインナー ほうれん草ソテー コーンポターージュ	ウインナー 鶏肉	米粉パン	ほうれん草 人参	673	果物
					ベーコン ※牛乳	バター	コーン しめじ	847	
30	金	ごはん	○	さんまの塩焼き こんぶ 昆布あえ かぼちやのそばろ煮	サンマ 昆布 豚肉	※米 油	キャベツ きゅうり	692	乳・乳製品
					だいず ※牛乳	さとう 砂糖	にんじん 人参 かぼちや	835	

*都合により献立を変更することがあります。

*** 今月の予定 ***

9月26日(月) 上北谷小 なし
 27日(火) 見附中1・2年、西中 なし
 28日(水) 田井小 なし
 29日(木) 見附小6年 なし
 30日(金) 見附小6年、新潟小 なし



間食の仕方を見直そう!



「間食」は、子どもにも大人にも大切な役割があります。3回の食事では補えない栄養をとるほかにも、リラックスしたり楽しみのひとつでもあります。しかし、食べ過ぎや食べる時間が正しくないと、食事をしっかり食べられなかったり、肥満につながったりすることもあります。今一度、間食の仕方を見直してみましよう。

間食をとるポイント

時間を決める!

間食の時間を決めることで、空腹と満腹のリズムができます。食事の前を避け、決まった時間に間食をとるようにしましょう。また、夕食を食べた後から寝るまでの間に間食をとるのは「夜食」になり、翌朝の朝食が食べられない原因になります。さらに、過剰にとった栄養によって肥満になりやすくなります。就寝時刻の2時間くらい前から食べることを控えましょう。

内容を決める!

子どもたちが大好きなスナック菓子やチョコレートを適量食べることは問題ないですが、できることならカルシウム、鉄分、食物せんいなど1日3回の食事では不足しがちな栄養素を含む食品をとることが望ましいです。

量を決める!

子どもの間食の量は1日の総エネルギー(カロリー)の10~15%が適当といわれています。年齢、性別、運動量など個人差がありますが、約200キロカロリーを上限にしましょう。(あくまでも目安です) また、運動量などから、間食の量を調整することも大切です。



ポテトチップス1袋90g
約500キロカロリー



チョコレート菓子1箱100g
約500キロカロリー



シュークリーム1個
約270キロカロリー



プリン(大)1個
約250キロカロリー