



2020年 8・9月のこんだて表



見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

* 8・9月の予定 *

★給食開始日★

8/24⇒第二小、葛巻小、上北谷小、今町小、見附中、南中、今町中、西中
8/25⇒見附小、名木野小、田井小、新潟小、特別支援学校

* 小学校 *

9/2・3日 新潟小6年なし
10・11日 見附小5年なし
23日 上北谷小なし
25日 新潟小なし
28日 見附小、第二小、田井小なし




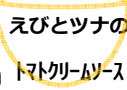

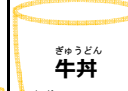


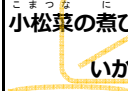

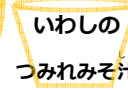



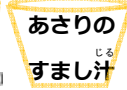

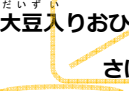






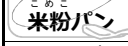



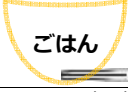
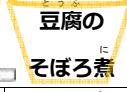

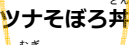
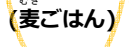
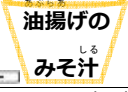









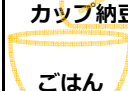




* 中学校 *

9/2日 西中なし
7日 見附中、南中、今町中、西中なし
24日 南中、今町中1・2年、西中1・2年なし
28日 南中3年、西中3年なし
29日 西中3年なし


* 特別支援学校 *

9/4日 小学部4・5年なし
10・11日 中学部3年なし
17日 高等部3年、中学部1年なし
18日 高等部3年、高等部1年なし
24・25日 小学部6年なし

	月	火	水	木	金
こんだて	8/24 セルフカツカレー ひじきサラダ 豚カツ 野菜カレー むぎ (麦ごはん)	25 切干大根のごま酢和え たちうおの塩焼き ごはん みそ かき玉汁	26 みかんジャム キャベツのサラダ チーズオムレツ あさり入り 米粉コッパン ミネストローネ	27 ほんかんゼリー 小松菜とエリンギのソテー ホキのオーロラ焼き ごはん スタミナ 豚汁	28 アーモンドおひたし 鶏肉のレモンソース ごはん 豆腐の すまし汁
	エネルギー 708 kcal 824 kcal	680 kcal 808 kcal	616 kcal 811 kcal	662 kcal 777 kcal	658 kcal 781 kcal
	塩分 2.7 g 3.3 g	1.6 g 2.0 g	2.6 g 3.5 g	2.3 g 2.9 g	1.9 g 2.1 g
	補ってほしい食品 魚介類	くだもの	海藻類	種実類	いも類
あか	牛乳 豚肉 ひじき	牛乳 たちうお 豆腐 わかめ みそ たまご	牛乳 たまご チーズ ベーコン あさり	牛乳 ホキ チーズ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ
みどり	玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり	切干大根 にんじん もやし 長ねぎ ほうれん草 しめじ きぬさや	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ トマト セロリー	玉ねぎ こまつな エリンギ にんじん 大根 ごぼう なす	レモン ほうれん草 キャベツ にんじん コーン えのき 大根 干し椎茸 長ねぎ
きいろ	米 大麦 ジャがいも 油 砂糖	米 砂糖 ごま ジャがいも	米粉コッパン ジャム 油 砂糖 ジャがいも マカロニ	米 マヨネーズ 油 ジャがいも	米 片栗粉 油 砂糖 アーモンド
こんだて	31 じゃがいものきんぴら 肉団子の甘酢あん2こ 米粉めん 五目うどん つけ汁	9/1 ごまの香りサラダ いかとポテトのチリソース ごはん ワンタン スープ	2 ごぼうのアーモンドサラダ 豚肉の生姜焼き ごはん 厚揚げの みそ汁	3 コーンおひたし いわしのオレンジ煮 ごはん なめこ汁	4 彩りサラダ カレーポテトビーンズ ごはん コンソメ スープ
	エネルギー 684 kcal 846 kcal	711 kcal 833 kcal	677 kcal 807 kcal	585 kcal 713 kcal	693 kcal 821 kcal
	塩分 2.6 g 2.9 g	2.0 g 2.4 g	1.7 g 2.2 g	1.9 g 2.5 g	1.9 g 2.2 g
	補ってほしい食品 乳製品	大豆製品	魚介類	海藻類	きのこ類
あか	牛乳 豚肉 油揚げ	牛乳 いか のり 豚肉 なた	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳 いわし 豆腐 みそ	牛乳 大豆 ウインナー
みどり	大根 にんじん こまつな しめじ 長ねぎ 唐辛子 いんげん	長ねぎ 玉ねぎ トマト キャベツ こまつな にら コーン にんじん えのき たけのこ きくらげ	キャベツ こまつな ごぼう コーン 玉ねぎ えのき きぬさや しょうが	キャベツ こまつな にんじん コーン なめこ 大根 長ねぎ オレンジ	きゅうり キャベツ パプリカ トマト 玉ねぎ にんじん ほうれん草 セロリー
きいろ	米粉めん ジャがいも 油 砂糖 ごま	米 片栗粉 ジャがいも ごま 油 ワンタン	米 アーモンド 油 砂糖 ジャがいも	米 砂糖 ジャがいも	米 ジャがいも 片栗粉 油 砂糖 マカロニ
こんだて	7 なし 切干大根の中華サラダ ごはん 麻婆 厚揚げ	8 重陽の節句献立 菊のごま和え さんまの蒲焼き ごはん なすの みそ汁	9 枝豆サラダ 鶏肉のハーブ焼き 黒糖米粉 コーン コッパン ポターージュ	10 小松菜ののり酢和え 五目厚焼き玉子 ごはん 肉じゃが	11 ひじきサラダ 鮭のみそマヨコーン焼き 切干大根の みそ汁
	エネルギー 677 kcal 793 kcal	698 kcal 797 kcal	679 kcal 839 kcal	640 kcal 754 kcal	690 kcal 830 kcal
	塩分 1.4 g 1.5 g	1.8 g 2.1 g	2.7 g 3.5 g	1.6 g 1.8 g	1.9 g 2.3 g
	補ってほしい食品 いも類	海藻類	魚介類	大豆製品	種実類
あか	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	牛乳 さんま 厚揚げ みそ	牛乳 豚肉 ベーコン	牛乳 たまご のり 豚肉	牛乳 さけ みそ ひじき うち豆 油揚げ
みどり	長ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら きゅうり キャベツ 切干大根 なし	きく ほうれん草 もやし 玉ねぎ にんじん なす しめじ	枝豆 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ しめじ コーン	こまつな もやし 玉ねぎ にんじん しいたけ いんげん	コーン キャベツ にんじん しめじ 切干大根 長ねぎ きぬさや きゅうり
きいろ	米 油 砂糖 片栗粉 ラー油 ごま	米 油 砂糖 ごま	黒糖米粉コッパン 油 砂糖 ジャがいも	米 砂糖 ジャがいも 油	米 マヨネーズ 砂糖 油 ジャがいも

こんだて	14	 ヨーグルト  海藻サラダ  ソフトめん  えびとツナの トマトクリームソース	15	 アップルシャーベット  牛丼 (麦ごはん)  わかめの みそ汁	16	 小松菜の煮びたし  いかのピリ辛焼き  ごはん  いわしの つみれみそ汁	17	 キャベツの昆布漬け  チキンカツ  ごはん  あさりの すまし汁	18	まごはやさしい献立  大豆入りおひたし  さばの照り焼き  ごはん  じゃがいもの みそ汁		
	エネルギー	682 kcal	837 kcal	669 kcal	771 kcal	591 kcal	797 kcal	622 kcal	804 kcal	636 kcal	755 kcal	
	塩分	2.1 g	2.5 g	1.8 g	2.2 g	2.2 g	2.5 g	2.2 g	2.5 g	1.7 g	2.0 g	
	補ってほしい食品	きのこ類		種実類		卵		いも類		乳製品		
	あか	牛乳 ツナ えび ベーコン 生クリーム チーズ 海藻 ヨーグルト		牛乳 牛肉 厚揚げ わかめ みそ		牛乳 いか 油揚げ いわし 豆腐 みそ		牛乳 鶏肉 昆布 あさり かまぼこ 豆腐		牛乳 さば 大豆 厚揚げ わかめ みそ		
みどり	玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ コーン		にんじん ごぼう 玉ねぎ しいたけ えのき 長ねぎ りんご		ごまつな しめじ えのき 大根 にんじん 長ねぎ		しょうが キャベツ きゅうり しいたけ にんじん えのき ごまつな		コーン ほうれん草 キャベツ にんじん しいたけ えのき 長ねぎ			
きいろ	ソフト麺 油		米 大麦 砂糖 じゃがいも		米 砂糖 じゃがいも		米 パン粉 油		米 砂糖 ごま じゃがいも			
こんだて	21	敬老の日		22	秋分の日		23	 フレンチサラダ  オムレツきのごソースかけ  パンプキン  リボンパスタ  米粉パン  スープ	24	 キャベツの塩昆布の漬け物  ししゃもの磯辺揚げ2本  ごはん  豆腐の そぼろ煮	25	 ぶどうゼリー  ツナそぼろ丼  (麦ごはん)  油揚げの みそ汁
	エネルギー					612 kcal		805 kcal	676 kcal	802 kcal	638 kcal	744 kcal
	塩分					3.0 g		3.9 g	1.7 g	2 g	1.9 g	2.2 g
	補ってほしい食品					大豆製品		いも類		海藻類		
	あか	牛乳 たまご ウインナー		牛乳 ししゃも 昆布 なたと 鶏肉 豆腐		えのき マッシュルーム しめじ 玉ねぎ キャベツ		きゅうり キャベツ にんじん		にんじん 玉ねぎ 枝豆 えのき		
みどり	ごまつな にんじん コーン セロリ		たけのこ えのき きぬさや しいたけ		米粉/パンプキン/パン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも		米 小麦 油 ごま油		米 大麦 油 砂糖 じゃがいも			
きいろ												
こんだて	28	 莖わかめサラダ  珍珠丸子2こ  ゆで中華めん  キムチラー  メンスープ	29	なし  ビーンズサラダ  カレー風味ライスの シーフードクリームソース	30	 ひじきの炒り煮  カップ納豆  ごはん  とりだんごじる 鶏団子汁	基準  副菜  主菜  汁物					
	エネルギー	658 kcal	792 kcal	720 kcal	844 kcal	634 kcal	741 kcal					
	塩分	3.6 g	4.4 g	1.9 g	2.4 g	2.0 g	2.3 g					
	補ってほしい食品	きのこ類		種実類		魚介類		家庭で補ってほしい食品				
	あか	牛乳 豚肉 莖わかめ なたと 豚肉		牛乳 あさり いか えび ベーコン 生クリーム チーズ		牛乳 納豆 ひじき 大豆 さつま揚げ 鶏肉 みそ		赤: 体を成長させるものになる食品 緑: 体の調子を整える食品 黄: 体を動かすエネルギーになる食品				
みどり	きゅうり もやし にんじん なら 長ねぎ メンマ 白菜キムチ		キャベツ きゅうり 枝豆 コーン にんじん 玉ねぎ マッシュルーム なし		にんじん ごぼう いんげん 玉ねぎ ごまつな しいたけ							
きいろ	中華めん もち米 ごま 砂糖 ごま油 油		米 砂糖 油 バター		米 油 砂糖 じゃがいも							

**8・9月のお米は
名木野
小学校区産
みずほの輝き
です。**
味わっていただき
ましょう。

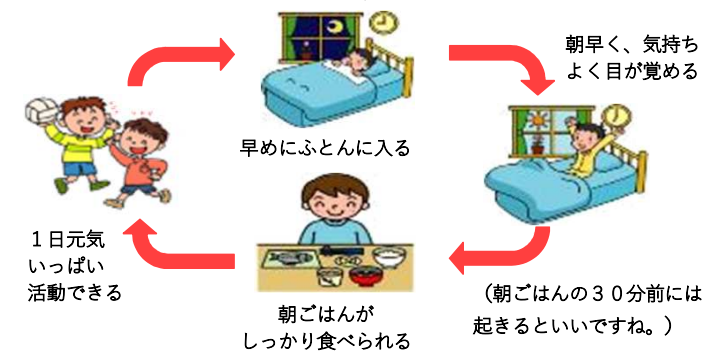



2020年 8・9月の給食だより



～生活リズムを見直しましょう～

朝すっきりと起きられず、朝ごはんが食べられない人は、生活リズムから見直し、朝からしっかり活動の準備ができるようにしましょう。



バランスのよい朝ごはんを!

副菜: 体の調子を整え、排便を促す
→野菜、きのこ、海藻のおかず

主菜: 骨を丈夫にしたり、筋肉の素になる
→魚、肉、卵、大豆のおかず

汁物: 体の調子を整え、排便を促す(飲み込みをよくし、体をあたためる)
→野菜等具だくさんにする
さらにバランスが整います。

主食: 運動や脳のエネルギーになる
→ごはん、パン、麺