



# 2022年 8・9月の給食だより



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

### \* 小学校 \*

- 8/26日 第二小、葛巻小、今町小給食開始
- 29日 見附小、名木野小、田井小、上北谷小給食開始
- 30日 新潟小給食開始
- 9/7・8日 見附小5年給食なし
- 8・9日 今町小5年給食なし
- 13日 葛巻小4の1給食なし
- 14日 全小学校6年、第二小5年、田井小5年、上北谷小5年給食なし
- 15日 葛巻小4の2、4の3給食なし
- 16日 全小学校6年、第二小5年、田井小5年、上北谷小5年給食なし

### \* 中学校 \*

- 8/22日 見附中給食開始
- 23日 今町中、西中給食開始
- 見附中1・2年給食なし
- 24日 南中給食開始
- 見附中2年給食なし
- 9/12日 全校給食なし
- 13日 南中給食なし
- 21日 見附中1・2年、南中、今町中、西中1・2年給食なし

## \* 8・9月の予定 \*

### \* 特別支援学校 \*

- 8/29日 全学部給食開始
- 9/2日 小学部4・5年給食なし
- 8・9日 高等部2年給食なし
- 15・16日 中学部2・3年給食なし
- 22日 中学部1年給食なし
- 30日 中学部2年、高等部3年給食なし

## 3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 	主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を多く含む食べ物 
ごはん、パン、めん類など	肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

### 主食・主菜・副菜の3つをそろえましょう！

「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べると栄養のバランスが整いやすくなります。

簡単なものでよいので、3つそろえて食べることができるように工夫してみましょう。

## 9月のお米は名木野小学校区産瑞穂の輝きです。

市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきます。



基準	
副菜	主菜
主食	汁物
小 kcal	中 kcal
小 g	中 g
家庭で補ってほしい食品	
赤：体をつくるもとになる食品	
緑：体の調子を整えるもとになる食品	
黄：エネルギーのもとになる食品	

	月	火	水	木	金
こんだて	22 ごぼうとナッツのサラダ 太刀魚のムニエル トマトウイネソース	23 キャベツの昆布和え 豚肉のオニオンソース	24 小松菜の煮びたし いかのぴり辛焼き ソーダフロート風ゼリー	25 小松菜とエリンギのステーキ 豚肉と高野豆腐の揚げ煮	26 アーモンドおひたし さわらのごまみそ焼き
エネルギー	687 kcal	646 kcal	624 kcal	669 kcal	632 kcal
塩分	2.2 g	1.6 g	2.0 g	2.2 g	1.7 g
補ってほしい食品	きのこ類	大豆製品	種実類	くだもの	いも類
あか	牛乳 太刀魚 ベーコン ウイナー	牛乳 豚肉 昆布	牛乳 いか 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 高野豆腐 いわし たら 豆腐 みそ	牛乳 さわら みそ 鶏肉 油揚げ
みどり	ズッキーニ なす ビーマン パプリカ 玉ねぎ トマト にんにく ごぼう 小松菜 きゅうり にんじん キャベツ コーン パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たけのこ 切干大根 絹さや きくらげ しいたけ	小松菜 しめじ えのき 玉ねぎ ゆうがお ごぼう なす	長ねぎ 小松菜 エリンギ にんじん にんにく 大根 しいたけ	ほうれん草 キャベツ にんじん コーン かぼちゃ 玉ねぎ えのき 小松菜
きいろ	米 小麦粉 オリーブ油 アーモンド 油	米 砂糖 ごま 春雨	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	米 砂糖 ごま ごま油 アーモンド
こんだて	なし 海藻サラダ	もやしののり酢和え ハンバーグの和風ソース	チャプチェ いわしのオレンジ煮	1 防災の日献立 ヨーグルト和え 切干大根の煮物	2 れんこんきんぴら かれいの竜田揚げ
エネルギー	670 kcal	609 kcal	614 kcal	675 kcal	650 kcal
塩分	2.0 g	1.7 g	2.2 g	2.4 g	1.8 g
補ってほしい食品	いも類	種実類	卵類	大豆製品	海藻類
あか	牛乳 ソナ えび ベーコン 生クリーム チーズ わかめ 菜わかめ 昆布 とさかのり ふのり	牛乳 鶏肉 豚肉 のり 豆腐 油揚げ わかめ みそ	牛乳 いわし 牛肉 もずく 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 ひじき ソナ ヨーグルト	牛乳 かれい 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ
みどり	にんにく 玉ねぎ セロリ なす マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ コーン なし	玉ねぎ 大根 にんじん もやし 小松菜 えのき 長ねぎ	オレンジ 玉ねぎ にんじん ビーマン きくらげ にんにく 長ねぎ えのき	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 切干大根 しいたけ みかん バイナッブル もも	しょうが れんこん にんじん かぼちゃ なす えのき 長ねぎ
きいろ	ソフトめん オリーブ油 ルウ 油	米 ラード 砂糖 じゃがいも	米 砂糖 春雨 ごま油 じゃがいも	米 大麦 じゃがいも 油 ルウ 米粉 砂糖	米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま



# 2022年 8・9月のこんだて表



★都合により献立を変更する場合があります。  
あらかじめ、ご了承ください。

こんだて	5	アーモンドフィッシュ 麻婆丼 中華サラダ	6	切干大根のごま酢和え さけの塩麹焼き	7	彩りサラダ カレーポテトビーンズ	8	切り昆布の炒め煮 豚肉のねぎみそ焼き	9	重陽の節句・十五夜献立 菊のごま和え 五目厚焼き玉子 十五夜ゼリー	
	エネルギー	628 kcal	734 kcal	613 kcal	729 kcal	654 kcal	859 kcal	622 kcal	739 kcal	644 kcal	756 kcal
	塩分	1.4 g	1.6 g	1.7 g	2.0 g	2.7 g	3.5 g	2.2 g	2.6 g	2.4 g	2.8 g
	補ってほしい食品	海藻類		くだもの		きのこ類		小魚類		いも類	
	あか	牛乳 豚肉 大豆 みそ 厚揚げ いわし		牛乳 さけ 厚揚げ わかめ みそ		牛乳 大豆 ウインナー		牛乳 豚肉 みそ 昆布 さつま揚げ 打ち豆 えび 豆腐		牛乳 油揚げ ひじき たまご	
みどり	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ たら もやし きゅうり パプリカ		切干大根 にんじん もやし ほうれん草 なす しめじ 長ねぎ		ブルーベリー きゅうり キャベツ パプリカ 玉ねぎ にんじん セロリー トマト		長ねぎ にんじん いんげん ゆうがお えのき 枝豆		にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 菊 ほうれん草 もやし 大根 ごぼう 小松菜		
きいろ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま アーモンド		米 砂糖 ごま じゃがいも		米粉パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 マカロニ		米 砂糖 油 片栗粉		米 栗 砂糖 油 ごま 白玉もち ゼリー		
こんだて	12	じゃがいものカレーきんぴら 信田煮	13	小中大会応援献立 小松菜の磯和え えびカツの甘だれかけ	14	アップルシャーベットの （もやしとほうれん草のナムル）	15	ひじきとあさりの炒り煮 鶏肉のしょうが焼き	16	まごはやさしい献立 大豆入りおひたし さばの照り焼き	
	エネルギー	657 kcal	839 kcal	627 kcal	742 kcal	663 kcal	778 kcal	611 kcal	717 kcal	621 kcal	733 kcal
	塩分	2.0 g	2.5 g	2.2 g	2.6 g	1.7 g	2.0 g	1.8 g	2.0 g	1.9 g	2.1 g
	補ってほしい食品	海藻類		種実類		小魚類		大豆製品		乳製品	
	あか	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉		牛乳 えび すけそうだら 油揚げ のり 鶏肉 みそ		牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 たまご		牛乳 鶏肉 ひじき あさり さけ みそ		牛乳 さば 大豆 厚揚げ わかめ みそ	
みどり	大根 にんじん 小松菜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ いんげん		玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん コーン ごぼう 大根 長ねぎ		しょうが にんにく ぜんまい たけのこ にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ 長ねぎ りんご		にんじん ごぼう 枝豆 大根 長ねぎ しょうが		コーン ほうれん草 キャベツ にんじん なす しいたけ えのき 長ねぎ		
きいろ	米粉めん ラード 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 ごま		米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも		米 大麦 ごま油 砂糖 ごま		米 油 砂糖 じゃがいも		米 砂糖 ごま じゃがいも		
こんだて	19	敬老の日	20	たくあんきんぴら 豚肉の西京焼き	21	コーンおひたし さんまの蒲焼き	22	なし 野菜スープ チリコンカーネライス （カレー風味ライス）	23	秋分の日	
	エネルギー		606 kcal	715 kcal	701 kcal	836 kcal	616 kcal	721 kcal			
	塩分		2.4 g	2.8 g	2.1 g	2.5 g	2.0 g	2.4 g			
	補ってほしい食品	いも類		卵類		魚介類					
	あか	牛乳 豚肉 みそ さつま揚げ		牛乳 さんま かつお節 鶏肉 みそ		牛乳 大豆 豚肉 ベーコン					
みどり	たくあん にんじん たけのこ ごぼう 小松菜 長ねぎ		キャベツ もやし にんじん コーン 玉ねぎ 小松菜 しいたけ		玉ねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム トマト かぼちゃ キャベツ セロリー ローリエ なし						
きいろ	米 砂糖 ごま油 ごま 春雨		米 片栗粉 油 砂糖 パン粉 じゃがいも		米 ルウ 砂糖 油						
こんだて	26	ひじきサラダ さばの生姜煮	27	キャベツの梅おかか和え 鶏肉のカレーから揚げ	28	フレンチサラダ トマトオムレツ 白桃ヨーグルト 黒糖米粉 マンハッタン ココッパン クラムチャウダー	29	きゅうりとえのきの昆布和え ホキのオーロラソース焼き	30	枝豆サラダ 鶏肉とレバーのケチャップ和え	
	エネルギー	611 kcal	728 kcal	671 kcal	789 kcal	649 kcal	855 kcal	600 kcal	720 kcal	662 kcal	784 kcal
	塩分	1.7 g	2.1 g	1.8 g	2.1 g	2.9 g	3.5 g	2.0 g	2.4 g	2.0 g	2.2 g
	補ってほしい食品	種実類		小魚類		大豆製品		くだもの		海藻類	
	あか	牛乳 さば ひじき 打ち豆 油揚げ みそ		牛乳 鶏肉 かつお節 わかめ 豆腐 油揚げ みそ		牛乳 たまご ベーコン あさり ヨーグルト		牛乳 ホキ チーズ 昆布 豚肉 豆腐 みそ		牛乳 鶏肉 鶏レバー 豆腐 みそ たまご	
みどり	しょうが キャベツ きゅうり にんじん しめじ 切干大根 長ねぎ 絹さや		キャベツ きゅうり にんじん えのき 梅 長ねぎ		トマト 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん にんにく セロリー パセリ 白桃		玉ねぎ パセリ きゅうり えのき もやし 大根 にんじん ごぼう なす にんにく		しょうが パセリ 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ えのき たら 長ねぎ		
きいろ	米 砂糖 油 じゃがいも		米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも		米粉パン 黒糖 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油		米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖		