2023年 8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月の予定＊

＊小　学　校＊

２４日　今町小　給食開始

２８日　見附小、第二小、名木野小、田井小、葛巻小、上北谷小　給食開始

２９日　新潟小　給食開始

３１日　見附小　4年給食なし

＊特別支援学校＊

２８日　全学部　給食開始

＊中　学　校＊

２１日　見附中　給食開始

２２日　見附中　給食なし

２３日　南中、今町中、西中　給食開始

見附中２・３年給食なし

調理員さんたちは、夏休み中、
給食センターのおそうじと、
２学期の給食準備を
がんばります！

日
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
	21	22 給食なし	23	24	25
こんだて	牛乳 キャベツの昆布漬け 鮭のみそマヨｶｯﾌﾟ焼き ごはん 豆腐のみそ汁	８月のお米は第二小学校区産こしいぶきです。 市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきましょう。	牛乳 春雨ソテー 豚肉と高野豆腐の揚げ煮 ごはん いわしのつみれ汁	牛乳 小松菜の煮びたし いかのぴり辛焼き のむヨーグルト ごはん なす入り豚汁	牛乳 切り昆布の炒め煮 豚肉のねぎみそ焼き ごはん えび入りうすくず汁
エネルギー	― kcal / 729 kcal		― kcal / 852 kcal	568 kcal / 683 kcal	622 kcal / 739 kcal
塩分	― g / 2.4 g		― g / 2.5 g	1.8 g / 2.1 g	2.2 g / 2.6 g
補ってほしい食品	きのこ類		くだもの	小魚類	種実類
あか	牛乳　さけ　みそ　昆布　豆腐　油揚げ		牛乳　豚肉　高野豆腐　ベーコン　いわし　たら　豆腐　みそ	牛乳　いか　油揚げ　豚肉　豆腐　みそ　のむヨーグルト	牛乳　豚肉　みそ　昆布　さつま揚げ　打ち豆　えび　豆腐
みどり	コーン　パセリ　キャベツ　きゅうり　にんじん　たくあん　大根　長ねぎ		長ねぎ　玉ねぎ　コーン　ピーマン　たけのこ　きくらげ　にんじん　にんにく　大根　しいたけ	にんにく　小松菜　しめじ　えのき　玉ねぎ　コーン　ごぼう　なす	長ねぎ　にんじん　いんげん　ゆうがお　えのき　枝豆　しょうが
きいろ	米　ノンエッグマヨネーズ　じゃがいも		米　片栗粉　油　砂糖　ごま　春雨　じゃがいも　ごま油	米　ごま　ごま油　砂糖　じゃがいも	米　砂糖　油　片栗粉

	月	火	水	木
	28	29	30	31
こんだて	牛乳 切干大根のごま酢和え さばのしょうが煮 ごはん 厚揚げとわかめのみそ汁	牛乳 ぶどうゼリー ひじきサラダ 夏ハヤシライス（麦ごはん）	牛乳 彩りサラダ カレーポテトビーンズ 米粉コッペパン 夏野菜スープ	牛乳 五目きんぴら かれいの竜田揚げ ごはん キャベツのみそ汁
エネルギー	622 kcal / 740 kcal	630 kcal / 736 kcal	625 kcal / 822 kcal	622 kcal / 724 kcal
塩分	2.2 g / 2.6 g	2.2 g / 2.6 g	2.7 g / 3.5 g	1.8 g / 2.1 g
補ってほしい食品	くだもの	大豆製品	きのこ類	海藻類
あか	牛乳　さば　厚揚げ　わかめ　みそ	牛乳　豚肉　ひじき	牛乳　大豆　ウインナー	牛乳　かれい　豚肉　油揚げ　豆腐　みそ
みどり	しょうが　切干大根　にんじん　もやし　きゅうり　なす　長ねぎ	玉ねぎ　にんじん　にんにく　しょうが　なす　かぼちゃ　トマト　キャベツ　きゅうり　枝豆	きゅうり　キャベツ　パプリカ　コーン　玉ねぎ　にんじん　かぼちゃ　トマト	しょうが　ごぼう　にんじん　さやいんげん　キャベツ　なす　えのき　長ねぎ
きいろ	米　砂糖　ごま　じゃがいも	米　大麦　油　ルゥ　米粉　砂糖　ゼリー	米粉パン　砂糖　じゃがいも　片栗粉　油	米　片栗粉　小麦粉　油　ごま油　砂糖

★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。

夏休みの食生活

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

将来のために、おうちの人と相談して、できることから始めましょう。
※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってくださいね。

買い物に行く	食器の準備・後片付け	野菜を洗う・皮をむく	ご飯を炊く	料理を盛り付ける

2023年　8月給食だより

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

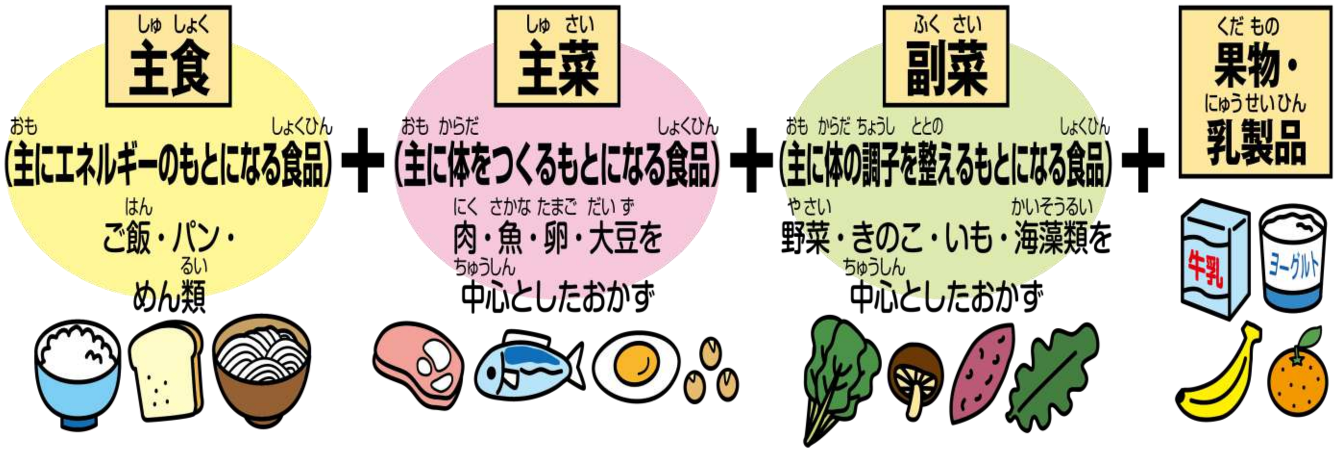
1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の３回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は１日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

ごはんは、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。