# 2023年　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

## ＊９月の予定＊

＊小学校＊
- ５日　見附小５年、新潟小５年なし
- ６日　見附小５年なし、葛巻小５年なし・４年試食会
- ７日　葛巻小５年なし
- １１日　今町小４年なし
- １３・１４日　今町小５年なし
- ２０・２６日　全小学校６年、第二小5年、田井小５年、上北谷小５年なし

＊中学校＊
- １１日　全校なし
- １２日　南中なし
- ２１日　見附中１・２年、南中１・２年、今町中、西中なし
- ２７・２８日　今町中２年なし

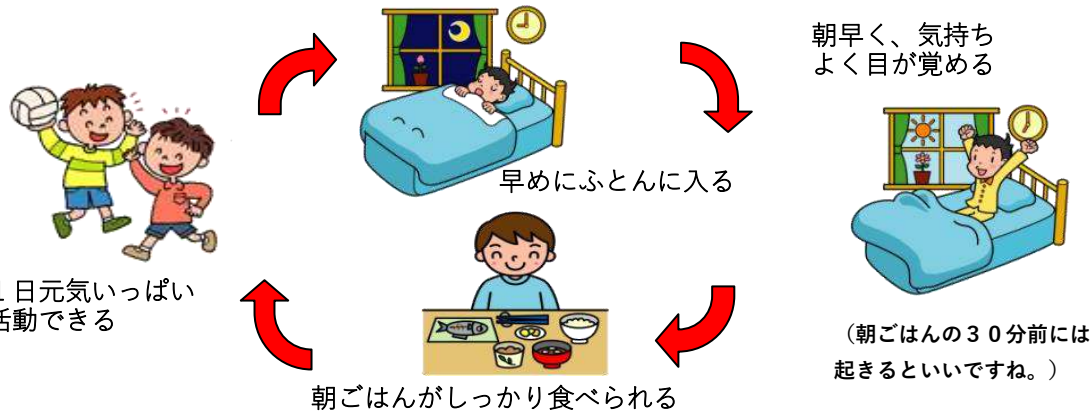
＊特別支援学校＊
- １４・１５日　中学部３年なし
- ２１・２２日　高等部１・２年なし
- ２９日　中学部１年、高等部３年なし

**９月のお米は葛巻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。

## ～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。




（朝ごはんの３０分前には起きるといいですね。）

| 日 | 給食の基準 |
|---|---|
| | 副菜 / 主菜 |
| | 主食 / 汁物 |
| 小エネルギー　kcal | 中エネルギー　kcal |
| 小塩分　g | 中塩分　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 | |

## 朝ごはんの役割

### あたまハッキリ！

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のごはんやパンを食べてしっかり補いましょう。

### げんきバッチリ！

登校や体育など、体を動かす準備が整います。活動に必要な筋肉は主菜からしっかりとるようにしましょう。

### おなかスッキリ！

野菜やきのこや海藻を食べることで、胃や腸が活発に活動を始め、排便を促します。すっきりした気持ちで１日を過ごせるようになります。

## バランスのよい　朝ごはんを！

みなさんは、どんな朝ごはんを食べていますか。主食・主菜・副菜・汁物をそろえるとバランスばっちりの朝ごはんになります。

**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

**主食**
運動や脳のエネルギーになる
→ごはん、パン、めん

**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とさらにバランスが整います。

| | 金 | |
|---|---|---|
| ９月こんだて | 1　防災の日献立 | |
| | アップルシャーベット | |
| | ツナ入り切干大根の煮物 | |
| | ポークカレーライス（麦ごはん） | |
| エネルギー | 655　kcal | 765　kcal |
| 塩分 | 2.4　g | 2.8　g |
| 補ってほしい食品 | くだもの | |
| あか | 牛乳　豚肉　ひじき　ツナ | |
| みどり | 玉ねぎ　にんじん　にんにく　トマト　しょうが　切干大根　しいたけ　りんご | |
| きいろ | 米　麦　じゃがいも　油　ルウ　米粉　砂糖 | |

# 2023年 9月のこんだて表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | 4 なし<br>きゅうりと小松菜のナムル<br>中華めん<br>ジャージャーめん | 5 小中 大会応援献立<br>れんこん中華ソテー<br>とんカツの甘だれかけ<br>ごはん<br>かぼちゃと油揚げのみそ汁 | 6<br>たくあんきんぴら<br>豚肉の西京焼き<br>ごはん<br>沢煮椀 | 7<br>切干大根のごま酢和え<br>太刀魚の塩焼き<br>ごはん<br>厚揚げとわかめのみそ汁 | 8 重陽の節句献立<br>菊入りおひたし<br>いわしのオレンジ煮<br>ヨーグルト<br>ごはん<br>なすのみそ汁 |
| エネルギー | 655 kcal / 805 kcal | 666 kcal / 793 kcal | 613 kcal / 723 kcal | 661 kcal / 794 kcal | 640 kcal / 743 kcal |
| 塩分 | 3.1 g / 3.6 g | 2.5 g / 3.0 g | 2.4 g / 2.8 g | 2.2 g / 2.5 g | 2.3 g / 2.6 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 鶏肉 大豆 みそ | 牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ<br>豆腐 みそ | 牛乳 豚肉 みそ さつま揚げ | 牛乳 太刀魚 厚揚げ わかめ<br>みそ | 牛乳 いわし 厚揚げ みそ<br>ヨーグルト |
| みどり | 玉ねぎ ねぎ しいたけ 筍 しょうが 梨<br>にんにく にら こまつな きゅうり にんじん コーン | れんこん にんじん かぼちゃ<br>なす えのきたけ ねぎ | たくあん にんじん たけのこ<br>ごぼう こまつな ねぎ | 切干大根 にんじん もやし<br>ほうれん草 なす しめじ ねぎ | オレンジ もやし ほうれん草 菊<br>にんじん なす だいこん こまつな ねぎ |
| きいろ | 中華麺 油 砂糖 ごま油 片栗粉<br>ごま | 米 パン粉 油 砂糖 ごま油<br>ごま | 米 ごま油 砂糖 ごま 春雨 | 米 砂糖 ごま じゃがいも | 米 砂糖 |
| こんだて | 11<br>きゅうりの昆布和え<br>豚肉のオニオンソースかけ<br>ごはん<br>五目春雨汁 | 12<br>なし<br>（マーボーなす）<br>麻婆なす丼<br>（ごはん）<br>豆腐スープ | 13<br>アスパラのマリネ<br>ドライカレー<br>米粉コッペパン<br>フルーツポンチ | 14<br>小松菜の磯和え<br>かれいの竜田揚げ<br>ごはん<br>具だくさんみそ汁 | 15 まごはやさしい献立<br>大豆いりおひたし<br>さばの煮物<br>ごはん<br>じゃがいものみそ汁 |
| エネルギー | 613 kcal / 719 kcal | 607 kcal / 752 kcal | 652 kcal / 858 kcal | 607 kcal / 721 kcal | 603 kcal / 736 kcal |
| 塩分 | 1.6 g / 1.7 g | 2.3 g / 2.9 g | 2.4 g / 3.1 g | 1.6 g / 1.9 g | 1.9 g / 2.2 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 昆布 | 牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 | 牛乳 豚肉 大豆 ウインナー | 牛乳 かれい 油揚げ のり<br>鶏肉 みそ | 牛乳 さば 大豆 厚揚げ<br>わかめ みそ |
| みどり | 玉ねぎ きゅうり にんじん ごぼう たけのこ<br>切干大根 きぬさや きくらげ しいたけ | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 梨<br>なす にら ねぎ しいたけ キャベツ 小松菜 きくらげ | にんじん 玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく<br>キャベツ アスパラガス パイン 桃 みかん | こまつな キャベツ にんじん しょうが<br>コーン ごぼう だいこん ねぎ | しょうが コーン こまつな キャベツ<br>にんじん 玉ねぎ しいたけ えのきたけ ねぎ |
| きいろ | 米 砂糖 ごま 春雨 | 米 油 砂糖 片栗粉 | 米粉パン 油 ルウ 砂糖<br>ゼリー（りんご・ぶどう・桃・豆乳） | 米 油 砂糖 じゃがいも | 米 砂糖 ごま じゃがいも |
| こんだて | 18<br>敬老の日<br>★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。 | 19<br>五目炒め煮<br>豚肉のみそ焼き<br>ごはん<br>豆腐のうずくず | 20<br>野菜スープ<br>トマトオムレツ<br>チリコンカーネライス<br>（カレー風味ライス） | 21<br>ひじきとあさりの炒り煮<br>鶏肉の生姜焼き<br>ごはん<br>石狩汁 | 22<br>コーンおひたし<br>さんまのかば焼き<br>ごはん<br>鶏団子汁 |
| エネルギー | | 619 kcal / 736 kcal | 669 kcal / 787 kcal | 618 kcal / 747 kcal | 699 kcal / 833 kcal |
| 塩分 | | 2.2 g / 2.6 g | 2.5 g / 2.9 g | 1.9 g / 2.3 g | 2.1 g / 2.5 g |
| 補ってほしい食品 | | いも類 | 海藻類 | 種実類 | 乳製品 |
| あか | | 牛乳 豚肉 みそ 昆布<br>さつま揚げ うち豆 豆腐 | 牛乳 大豆 豚肉 卵 ベーコン | 牛乳 鶏肉 ひじき あさり さけ<br>みそ | 牛乳 さんま 鶏肉 みそ |
| みどり | | ねぎ にんじん さやいんげん<br>玉ねぎ えのきたけ 枝豆 しょうが | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム しょうが<br>にんにく トマト かぼちゃ キャベツ セロリー | しょうが にんじん ごぼう 枝豆<br>だいこん 玉ねぎ ねぎ | しょうが キャベツ もやし にんじん<br>コーン 玉ねぎ こまつな しいたけ |
| きいろ | | 米 油 砂糖 片栗粉 | 米 ルウ 砂糖 油 | 米 油 砂糖 じゃがいも | 米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも<br>パン粉 |
| こんだて | 25<br>もやしののり酢和え<br>ハンバーグの和風ソース<br>ごはん<br>豆腐とわかめのみそ汁 | 26<br>きゅうりとえのきの昆布和え<br>さわらのごまみそ焼き<br>ごはん<br>スタミナ豚汁 | 27<br>フレンチサラダ<br>鶏肉のからあげ<br>黒糖米粉コッペパン<br>マンハッタンクラムチャウダー | 28<br>れんこんサラダ<br>鶏肉とレバーのケチャップ和え<br>ごはん<br>かきたま汁 | 29 十五夜献立<br>ごま和え<br>千草玉子焼き<br>十五夜ゼリー<br>栗ごはん<br>お月見団子汁 |
| エネルギー | 614 kcal / 726 kcal | 608 kcal / 714 kcal | 681 kcal / 901 kcal | 675 kcal / 798 kcal | 638 kcal / 748 kcal |
| 塩分 | 2.0 g / 2.3 g | 1.8 g / 2 g | 2.9 g / 3.6 g | 2.0 g / 2.2 g | 2.1 g / 2.5 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 鶏肉 豚肉 のり 豆腐<br>油揚げ わかめ みそ | 牛乳 さわら 昆布 豚肉 豆腐<br>油揚げ みそ | 牛乳 鶏肉 ベーコン あさり | 牛乳 鶏肉 鶏レバー 豆腐 卵 | 牛乳 卵 油揚げ |
| みどり | だいこん にんじん もやし<br>こまつな 玉ねぎ えのきたけ ねぎ | きゅうり えのきたけ もやし だいこん<br>にんじん ごぼう 玉ねぎ にんにく | キャベツ もやし こまつな にんじん にんにく<br>玉ねぎ キャベツ セロリー トマト パセリ | しょうが パセリ 枝豆 れんこん キャベツ<br>きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ えのきたけ にら | ほうれん草 もやし 玉ねぎ<br>にんじん ねぎ ごぼう こまつな |
| きいろ | 米 砂糖 じゃがいも 油 | 米 ごま じゃがいも ごま油 | 米粉パン 砂糖 片栗粉 油<br>じゃがいも オリーブ油 | 米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖<br>じゃがいも | 米 栗 ごま 砂糖 白玉もち<br>油 ゼリー（みかん） |