



2021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

	月	火	水	木	金	
こんだて	<p>基準</p> <p>副菜</p> <p>主菜</p> <p>主食</p> <p>汁物</p>	<p>8・9月の予定</p> <p>小学校</p> <p>8月26日 第二小・葛巻小・今町小給食開始</p> <p>27日 名木野小・田井小・上北谷小給食開始</p> <p>30日 見附小・新潟小給食開始</p> <p>9月2日 新潟小6年・今町小5年給食なし</p> <p>3日 新潟小6年・今町小5年給食なし</p> <p>8日 見附小5年給食なし</p> <p>9日 見附小5年給食なし</p> <p>14日 葛巻小5年給食なし</p> <p>15日 葛巻小5年・上北谷小5年給食なし</p> <p>17日 上北谷小5年給食なし</p> <p>全小学校6年給食なし</p> <p>21日 新潟小5年給食なし</p> <p>22日 新潟小5年給食なし</p>				
	エネルギー	小 kcal	中 kcal	大 kcal	大 kcal	大 kcal
	塩分	小 g	中 g	大 g	大 g	大 g
	補ってほしい食品	家庭で補ってほしい食品				
	あか	赤：体を成長させるものになる食品				
みどり	緑：体の調子を整える食品					
きいろ	黄：体を動かすエネルギーになる食品					
こんだて	23	24	25	26	27	
	アップルコンポート	中華春雨サラダ	フルーツ	小松菜のおひたし	茎わかめのきんぴら	
	中華めん	ごはん	夏野菜ドライカレー	ごはん	ごはん	
	エネルギー	775 kcal	583 kcal	855 kcal	655 kcal	636 kcal
	塩分	2.0 g	2.0 g	1.7 g	1.7 g	1.9 g
こんだて	30	31	1	2	3	
	フレンチサラダ	野沢菜漬	マカロニサラダ	ひじきの炒り煮	中華和え	
	ごはん	ごはん	ブルーベリー	ごはん	ごはん	
	エネルギー	696 kcal	624 kcal	697 kcal	677 kcal	695 kcal
	塩分	1.8 g	2.2 g	2.6 g	2.0 g	2.0 g
こんだて	6	7	8	9	10	
	しゃきしゃき漬	アーモンド和え	じゃがいものきんぴら	重陽の節句献立	茎わかめサラダ	
	米粉めん	ごはん	ごはん	栗ごはん	ごはん	
	エネルギー	711 kcal	673 kcal	726 kcal	586 kcal	610 kcal
	塩分	2.3 g	2.0 g	1.9 g	1.9 g	1.8 g

	月	火	水	木	金	
こんだて	13	14	15	16	17	
	冷凍ピーチ	のり酢和え	しゃきしゃきサラダ	キャベツときゅうりの漬物	ブロッコリーと豆のサラダ	
	フレンチサラダ	かつおの竜田揚げ	鶏のマスタード焼き	さわらの西京焼き	チキンカツ	
	クリームソース	ごはん	パンパキン	ごはん	ごはん	
	エネルギー	716 kcal	659 kcal	696 kcal	644 kcal	696 kcal
こんだて	20	21	22	23	24	
	敬老の日	お月見献立	しその実和え	秋分の日	ル・レクチェゼリー	
	中華めん	ごはん	ごはん	ごはん	肉そぼろ丼	
	エネルギー	775 kcal	753 kcal	649 kcal	735 kcal	735 kcal
	塩分	2.0 g	1.8 g	1.7 g	1.8 g	1.8 g
こんだて	27	28	29	30	8・9月のお米は	
	なし	キャベツの昆布漬	小松菜の煮びたし	わかめの和風サラダ	今町小学校区産	
	中華めん	ごはん	ごはん	ごはん	コシヒカリです。	
	エネルギー	657 kcal	654 kcal	641 kcal	596 kcal	
	塩分	2.7 g	1.8 g	2.2 g	1.6 g	

秋の行事食・食べ物を知ろう!

重陽の節句
9月9日に行います。桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた酒を飲んで、長寿を祝う日です。給食でも食べられる菊の花(食用菊)を使ったおひたしを出します。



十五夜
旧暦の8月15日は「十五夜」。満月をみながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中になる満月」という意味で、これは昔の暦では7~9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になると言うことで、今年の十五夜は9月21日になります。給食では月見汁などを出します。

★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。

さつまいも

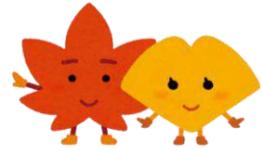
さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富で、おはだもおなかもキレイにしてくれます。



市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきます。



2021年 8・9月の給食だより



みなさんが普段食べている学校給食は、小・中学生の成長に必要なエネルギーと栄養素をきちんととれるように考えて作られています。では、学校給食がある日はいいとして、休日や夏休みなど学校給食がない日の食生活はどのようになっているのでしょうか。

もうすぐ夏休みに入ります。今月は学校給食がない夏休み中の栄養のとり方について考えてみたいと思います。

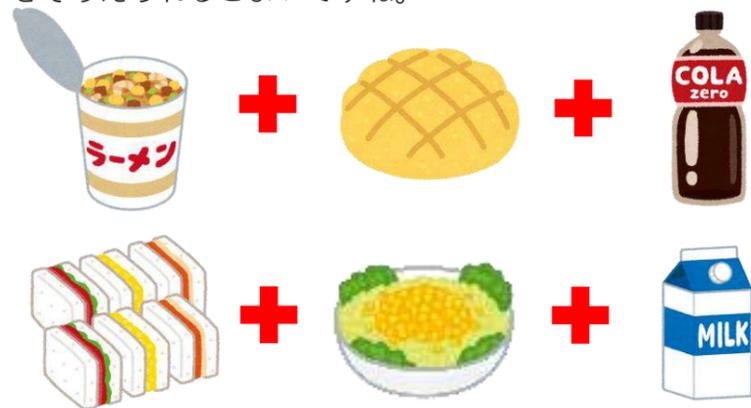
主食・主菜・副菜の3つをそろえましょう！

「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つそろえてたべることができるように工夫してみましょう。

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

コンビニで買うときは？

毎日おうちの人に用意してもらうのも大変ですし、自分でコンビニで用意することもあると思います。好きなものばかり選んでしまうとエネルギー量が多すぎたり脂質のとりすぎになってしまいます。コンビニを利用するときも、栄養バランスを意識して主食・主菜・副菜をそろえられるとよいですね。

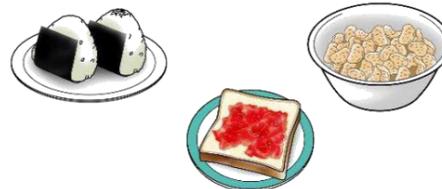


脂質・糖分のとりすぎに注意！

栄養バランスを考えようね。

Step 0

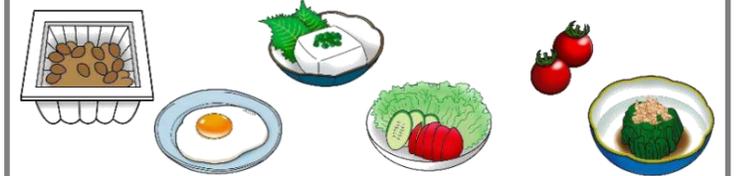
とにかく必ず何かを食べる。



朝・昼・晩、3食必ず食べる習慣を作りましょう。

Step 1

簡単に用意できるものをプラスする。



納豆、目玉焼き、冷ややっこ、チーズ、ウインナー、ミニトマト、きゅうり、おひたし、野菜サラダなど、主食・主菜・副菜を意識し簡単に用意できそうなものを1品プラスしましょう。

Step 2

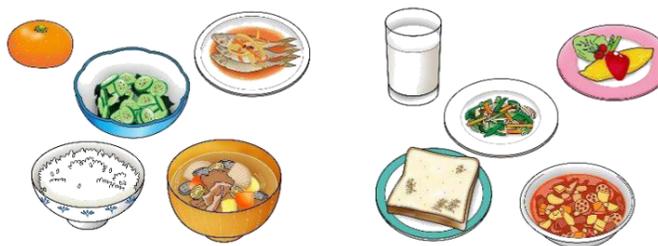
常備菜や前の食事のあまりを活用し、主食・主菜・副菜・汁物（副菜②）をそろえる。



ひじきや切干大根の煮物やきんぴらなどは作り置きができ、忙しいときに重宝します。時間のある時に多めに作り、冷蔵庫や冷凍庫で保管しておけばレンジで温めてすぐに食べられます。また、汁物などは多めに作り、次の食事の際に少し具材を加えて食べてもよいです。

Step 3

主食・主菜・副菜・汁物（副菜②）を基本とし、成長期に必要な栄養素を補う。



簡単に調理できるものや常備菜を使って主食・主菜・副菜・汁物（副菜②）をそろえることができたなら、成長期に必要なカルシウム・鉄分・ビタミンを補うようもう1品を追加してみましょう。くだものや牛乳・ヨーグルト・チーズなどがおすすめです。

一人でもできる手軽なごはんのヒント

- ★コーンフレーク(主食)と牛乳(乳製品)
- ★食パン(主食)にハム(主菜)ときゅうり(副菜)→野菜サンド
- ★食パン(主食)にトマト(副菜)とチーズ(主菜・乳製品)→ピザトースト
- ★みそ汁(副菜)にごはん(主食)と卵(主菜)→玉子雑炊
- ★ごはん(主食)に納豆(主菜)と刻んだ野菜(副菜)→きりざい丼 ※かつお節、ごま、チーズ、ひじき、オクラなどトッピング自由

作ってみよう！ きりざい

【材料】	【1人分】	【4人分】	【切り方】
納豆	30 g	120 g	
野沢菜漬け	18 g	70 g	みじん切り
大根	10 g	40 g	みじん切り
にんじん	6 g	25 g	みじん切り
きゅうり	6 g	25 g	みじん切り
大葉	0.6 g	2 枚	みじん切り
たくあん	10 g	40 g	みじん切り
きざみのり	0.25 g	少々	
白いりごま	1.2 g	大さじ1/2	
しょうゆ	0.6 g	小さじ1/2弱	

1. 大根、にんじん、きゅうり、大葉は刻んだらゆでて冷ます。
2. ①の水気を切り、全ての材料を和える。