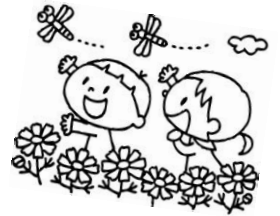


# 9月の給食だよ!



## 夏の疲れに気をつけましょう

まだまだ厳しい暑さが続いていますが、少しずつ朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。夏の疲れが出やすいこの時期は、ゆっくりと体を休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりととりましょう。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
2	月	たまたまトピ <sup>や</sup> チーズ <sup>じる</sup> 焼き すまし汁 ほくほくサラダ ミルク クリームパン	237kcal 14.5g 14.0g 262 mg 1.7g	魚	れんこんのきんぴら
3	火	さけ <sup>いと</sup> のま <sup>いた</sup> ヨ <sup>いた</sup> 焼き 糸 <sup>いた</sup> うりのか <sup>いた</sup> 炒め みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 手作りきな粉揚げパン	226kcal 15.7g 7.6g 166 mg 1.6g	卵	卵焼き
4	水	ゆで <sup>ふた</sup> 豚 <sup>ふた</sup> サラダ くだもの 豆腐 <sup>とうふ</sup> とわかめのスープ ヨーグルト	229kcal 18.0g 6.5g 298 mg 1.5g	芋	さつまいもご飯
5	木	コーンさつまあげ <sup>しる</sup> みそ汁 おかかあえ ミルク 菓子	230kcal 16.3g 8.9g 311 mg 1.2g	肉	豚肉のしょうが焼き
6	金	きりほしだいこん <sup>きりほしだいこん</sup> 切干大根のツナあえ マカロニスープ ヨーグルト	263kcal 17.8g 7.4g 208 mg 1.7g	海藻	ひじき煮
9	月	しお <sup>しる</sup> とり汁 <sup>なっとう</sup> 納豆あえ チーズ 牛乳 ㊦手作りみたらし団子 ㊧さつまいも	225kcal 14.3g 9.0g 208 mg 1.4g	魚	煮魚
10	火	はるさめ <sup>ちゅうかういた</sup> 春雨の中華風炒め みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 田舎パイ	200kcal 13.9g 4.2g 189 mg 1.5g	卵	目玉焼き
11	水	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません ぼんぽこたぬきカレー <sup>なし</sup> 梨入りフレンチサラダ ヨーグルト		大豆製品	厚揚げの煮物
12	木	こうや <sup>とりにく</sup> 豆腐 <sup>あますいた</sup> と鶏肉の甘酢炒め みそ汁 <sup>しる</sup> ゼリー	286kcal 14.5g 14.6g 210 mg 1.6g	海藻	野菜の塩昆布あえ
13	金	やさい <sup>やさい</sup> 野菜たっぷりマーボー チーズ かきたま汁 <sup>しる</sup> ミルク 菓子	266kcal 17.9g 11.6g 269 mg 1.6g	芋	ポテトサラダ
17	火	㊨いい菌・食育の日 とりにく <sup>しおこうじ</sup> 鶏肉の塩麴 <sup>や</sup> 焼き <sup>しる</sup> みそ汁 ごぼうサラダ ヨーグルト	201kcal 18.9g 6.3g 307 mg 1.6g	卵	茶碗蒸し



今月のえちゴンのぱくもぐランチは『糸うりのカラフルサラダ』です

糸うりは、新潟県独特の野菜で地域によって「なますかぼちゃ」「そうめんかぼちゃ」などと呼ばれています。保存が効き、シャキシャキの食感がクセになる野菜です。

あまり馴染みがないというご家庭もあり、給食で初めて食べる子も多くいるため、今月の給食では糸うり、きゅうり、コーン、人参等をすりごまとマヨネーズで和えて食べやすくしました。

★非常食の準備は万全ですか？★

9月1日は防災の日です。最近では地震や台風・大雨などの災害が全国的に増えています。日頃から災害に備えて非常食を備えましょう。

子どもは災害による環境の変化で精神的に不安定になりやすいため、日常的に食べ慣れている食品やお菓子なども備えましょう。

乳児用ミルクやアレルギー対応食品は賞味期限を確認しながらストックしておきましょう。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
18	水	ビーフンソテー くだもの <small>ごもくじる 五目汁 カルピス ジャムパン</small>	218kcal 11.7g 11.7g 218 mg 1.9g	海藻	海藻サラダ
19	木	中華五目スープ ひじき煮 <small>ちゅうかごもく 牛乳 手作りいももち</small>	211kcal 11.2g 7.1g 194 mg 1.5g	魚	魚のホイル焼き
20	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鮭のムニエル 糸うりのカラフルサラダ カレースープ <small>さけ いと 牛乳 手作りごまおはぎ</small>	264kcal 14.8g 14.9g 174 mg 0.6g	肉	ハンバーグ
24	火	ワンタンスープ のり酢あえ <small>す ミルク シュガースコーン</small>	208kcal 11.5g 7.5g 165 mg 1.4 g	大豆製品	納豆巻
25	水	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません バーガーパン てりやきチキン <small>い はるさめ ヨーグルト</small>		芋	さつまいもの甘煮
26	木	鮭のねぎみそ焼き すまし汁 <small>や 牛乳 手作りツナコーンカレーマフィン</small>	244kcal 19.9g 5.4g 314 mg 1.6 g	卵	オープンオムレツ
27	金	菊花シューマイ みそ汁 <small>きっか こんぶ ミルク 菓子</small>	226kcal 14.5g 11.1g 191 mg 1.5g	魚	ツナあえ
30	月	ツナポテト コンソメスープ <small>カレーもやし ヨーグルト</small>	256kcal 12.3g 15.3g 216 mg 1.8g	海藻	わかめごはん

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください。ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。