

9月の給食だよ！



夏の疲れに気を付けて！

今年は、非常に暑い日が続いています。秋の気配が感じられるのは、もう少し後になりそうです。
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
1	金	とりにく 鶏肉のルツ ^や 焼き 切干大根ナムル ^{きりぼしだいこん} 豆腐のみそ汁 ^{とうふ}	227kcal 19.5g 3.1g 233 mg 2.1g	芋	さつまいもの 甘煮
4	月	たまたま ^や チーズ 焼き ブロッコリーサラダ ^{ブロッコリー} 豆腐とわかめのスープ ^{とうふ} 米粉 ^{こめ} のケーキ	255kcal 15.6g 15.8g 265 mg 1.9g	淡色 野菜	れんこんの きんぴら
5	火	豆腐のチャンプルー ^{とうふ} じゃがいものみそ汁 ^{じゃがいも} おにぎり	216kcal 16.5g 4.8g 297 mg 1.5g	海藻	野菜の 塩昆布あえ
6	水	かぼちゃとなすの肉みそかけ ^{かぼちゃ} 五目汁 ^{ごも} くだもの ツナトースト	268kcal 13.0g 10.3g 178 mg 1.1g	魚	魚の ホイル焼き
7	木	しろみぎ ^{しろみぎ} な 白身魚のソテー ^に ひじきと大豆のサラダ ^{ひじき} キャベツのかきたまみそ汁 ^{キャベツ} ふかし芋 ^{いも}	204kcal 18.3g 4.1g 312 mg 2.2g	肉	豚肉の しょうが焼き
8	金	チーズ入りつくね ^{チーズ} 大根のみそ汁 ^{だいこん} ツナ入りポテトサラダ ^{ツナ} おからスコーン	281kcal 18.1g 16.5g 220 mg 1.5g	緑黄色 野菜	トマトサラダ
11	月	しお ^{しお} 塩とり汁 ^{しお} しらすあえ くだもの おにぎり	200kcal 13.5g 7.1g 241 mg 1.3g	卵	スクランブル エッグ
12	火	ほうれんそうののり酢あえ ^{ほうれんそう} ワタンスープ ^{ワタ} もちもちチーズ	208kcal 14.9g 2.9g 269 mg 1.6g	肉	ハンバーグ
13	水	【完全給食 カレーの日】 カレーライス ^{カレー} こんがり ^{こんがり} かつ ^{かつ} の和風サラダ ^{かつ} くだもの 麩 ^ぶ のかりんとう		卵	オープン オムレツ
14	木	さば ^{さば} 鯖のカレー ^{さば} ニエル ゆかりあえ なめこのみそ汁 ^{なめこ} かぼちゃ ^{かぼちゃ} 蒸しパン	306kcal 23.5g 11.8g 431 mg 2.1g	緑黄色 野菜	おひたし
15	金	①いい歯・食育の日 ぶたにく ^{ぶたにく} 豚肉のしょうが焼き ^{ぶたにく} 小松菜のみそ汁 ^{こまつな} きりぼしだいこん ^{きりぼしだいこん} 切干大根の昆布 ^{こんぶ} とえ ビスケット・ジュース	207kcal 19.4g 5.7g 294 mg 1.3g	芋	大学芋

今月のえちゴンのぱくもぐランチは
『糸うりの酢みそあえ』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、人参を甘めの酢みそ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。最近台風や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
19	火	②えちゴンのぱくもぐランチ シューマイ ^{シューマイ} 糸うりの酢みそあえ ^{いと} すまし汁 ^{すまし汁} 小倉サンド ^{おぐら}	275kcal 16.9g 13.3g 231 mg 1.5g	卵	茶碗蒸し
20	水	焼き鮭 ^{やき} ごぼうサラダ ^{ごぼう} わかめのみそ汁 ^{わかめ} おはぎ	205kcal 20.4g 3.7g 308 mg 1.7g	緑黄色 野菜	かぼちゃ サラダ
21	木	【完全給食 誕生会】 ミートソーススパゲティ ^{ミートソース} コールスローサラダ ^{ミートソース} くだもの パウムクーヘン			
22	金	③非常時献立 チキンとトマトのマカロニソテー ^{チキン} ミルク野菜スープ ^{ミルク} おせんべい			
25	月	ぎせい ^{ぎせい} 豆腐 ^{とうふ} 夏野菜のみそ炒め ^{なつやさい} すまし汁 ^{すまし汁} マシュマロおこし ^{マシュマロ}	264kcal 19.4g 12.9g 228 mg 1.4g	魚	えびフライ
26	火	ゆで豚 ^{ゆで} サラダ ^豚 かぼちゃのみそ汁 ^{かぼちゃ} おにぎり	218kcal 14.5g 6.5g 169 mg 1.4 g	芋	ポテト サラダ
27	水	やさい ^{やさい} 野菜たっぷりマーボー ^{やさい} かきたま汁 ^{かきたま} バナナマフィン	281kcal 16.0g 13.0g 237 mg 1.4g	海藻	わかめ ごはん
28	木	④十五夜献立 お月見肉だんご ^{おつきみ} おひたし ^{おつきみ} すまし汁 ^{すまし汁} お月見デザート	237kcal 14.7g 9.7g 193 mg 1.4g	大豆 製品	納豆巻き
29	金	こうや ^{こうや} 豆腐 ^{とうふ} とりにく ^{とりにく} 高野豆腐と鶏肉の甘酢炒め ^{あまずいた} もやしのみそ汁 ^{もやし} りんご	264kcal 13.9g 13.9g 198 mg 1.6g	魚	白身魚 フライ

＊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。 柏崎市子ども未来部 保育課
おやつは口で囲み記載しています。