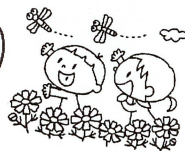


9月の給食だより



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。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 おやつは□で囲んであります)	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	ブロッコリーサラダ 豆腐とわかめのスープ たまごまよネーチーズ焼き フレンチトースト	237kcal 14.5g 14.0g 262 mg 1.7g	淡色野菜	れんこんのきんぴら
3	火	白身魚のソース煮 春雨サラダ 卵スープ レモンマドレーヌ	303kcal 19.5g 10.8g 285 mg 2.2g	大豆製品	油揚げのみそ汁
4	水	高野豆腐と鶏肉の甘酢炒め さつまいものみそ汁 豆腐とチーズのおやき	286kcal 14.5g 14.6g 210 mg 1.6g	海藻	野菜の塩昆布あえ
5	木	塩とり汁 納豆あえ バナナ	225kcal 14.3g 9.0g 208 mg 1.4g	淡色野菜	なす炒め
6	金	シューマイ カレーもやし わかめのみそ汁 おにぎり	226kcal 14.5g 11.1g 191 mg 1.5g	魚	ツナあえ
9	月	ゆで豚サラダ かぼちゃのみそ汁 きのこスパゲティ	229kcal 18.0g 6.5g 298 mg 1.5g	芋	さつまいもご飯
10	火	コーンさつまあげ すまし汁 こんがりキャベツの和風サラダ お麩かりんとう	230kcal 16.3g 8.9g 311 mg 1.2g	肉	豚肉のしょうが焼き
11	水	【完全給食 めんの日】 ジャージャーめん(うどん) わかめスープ くだもの おせんべい			
12	木	野菜たっぷりマーボー チーズ かきたま汁 おにぎり	266kcal 17.9g 11.6g 269 mg 1.6g	海藻	わかめごはん
13	金	中華五目スープ ひじき煮 くだもの ビスケット	211kcal 11.2g 7.1g 194 mg 1.5g	芋	さつまいもの甘煮
17	火	お月見肉だんご おひたし すまし汁 お月見デザート	141kcal 10.2g 5.4g 190 mg 1.3g	卵	茶碗蒸し

今月のえちゴンのばくもぐランチは『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 ミヨ等は、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	鶏肉の塩麴焼き ごぼうサラダ 油揚げのみそ汁 ツナパン	201kcal 18.9g 6.3g 307 mg 1.6g	緑黄色野菜	ブロッコリーサラダ
19	木	えちゴンのばくもぐランチ 鮭のムニエル カレースープ 糸うりのカラフルサラダ おさつスティックパイ	264kcal 14.8g 14.9g 174 mg 0.6g	肉	ハンバーグ
20	金	【完全給食 誕生会】 タコライス 野菜スープ ミニゼリー おせんべい ジョア			
24	火	チーズつくね コロコロサラダ もやしのみそ汁 梨	318kcal 17.9g 18.1g 229 mg 1.8g	淡色野菜	野菜炒め
25	水	ほうれんそうののり酢あえ ワンタンスープ お彼岸おはぎ	208kcal 11.5g 7.5g 165 mg 1.4 g	大豆製品	納豆巻
26	木	★非常時献立給食★ レトルトカレー ヨーグルト バナナ ピザトースト			
27	金	鯖のカレー風味揚げ ゆかりあえ なめこのみそ汁 マシュマロおこし	247kcal 20.0g 9.3g 300 mg 2.0g	卵	オープンオムレツ
30	月	ツナポテト コンソメスープ ブロッコリー 黒ゴマきなこケーキ	256kcal 12.3g 15.3g 216 mg 1.8g	肉	チキンソテー

＊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のちををご覧ください。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。