

9月の給食だより



主食・主菜・副菜をそろえて、バランスの良い食事を ★9月は食生活改善普及運動月間です★

夏の疲れが出やすいこの季節。元気な体作りには、十分な睡眠とともにバランスのとれた食生活が大切です。必要な栄養素をとる秘訣は、**主食・主菜・副菜の食品を組み合わせて食べる**ことです。健康への第一歩として、毎日の食事を見直してみましょう。

主食:ごはん、パン、めん
エネルギーのもとになる
炭水化物を多く含みます。

主菜:肉、魚、卵、大豆
筋肉や臓器など体をつくる
たんぱく質を多く含みます。

副菜:野菜、きのこ、海藻
体の調子を整えるビタミン、ミネラル、
食物繊維を多く含みます。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 おやつは口で囲んであります)	エネルギー カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	月	白身魚のりす煮 キャベツのごまあえ すまし汁 ふかし芋	215kcal 291 mg	17.7g 1.9g	5.1g	海藻	ところてん
2	火	塩とり汁 チーズ カレーもやし おにぎり	205kcal 201 mg	13.8g 1.5g	8.6g	卵	卵豆腐
3	水	チーズつくね かぼちゃサラダ たまごのみそ汁 バナナケーキ	268kcal 220 mg	15.8g 1.3g	16.5g	淡色 野菜	野菜炒め
4	木	ゆで豚サラダ くだもの ねぎのみそ汁 シュガーパイ	207kcal 205 mg	14.5g 1.2g	8.8g	芋	さつまいも ご飯
5	金	鶏肉の塩麩焼き かきたまわかめスープ こんがりキツネの和風サラダ マカロニポロネーゼ	207kcal 305 mg	20.7g 2.4g	5.7g	緑黄色 野菜	ブロッコリー 炒め
8	月	ワンタンスープ ほうれん草ののり酢あえ きな粉蒸しパン	222kcal 175 mg	12.5g 1.1g	7.9g	大豆 製品	納豆
9	火	たまたまトビチーズ焼き 鶏肉と野菜のスープ おにぎり	231kcal 245 mg	14.3g 1.6g	12.3g	淡色 野菜	れんこんの きんぴら
10	水	【完全給食 カレーの日】 チキンカレー ナムル くだもの プリン				大豆 製品	厚揚げの 煮物
11	木	マーボー豆腐 すまし汁 ビスケット					
12	金	擬製豆腐 キャベツのしょうゆマヨあえ 揚げのみそ汁 りんごジュース おせんべい	250kcal 222 mg	15.8g 1.6g	14.8g	魚	鮭の ホイル焼き
16	火	ホイコーロー わかめのみそ汁 くだもの パウムクーヘン					

今月のえちゴンのばくもくランチは
『糸うりの五目なます』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。

今月は、糸うりときゅうり、人参、下味をつけた油揚げ等をごま酢でさっぱり味のあえものにしました。

★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くことで安心です。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 おやつは口で囲んであります)	エネルギー カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
17	水	えちゴンのばくもくランチ 焼き魚 糸うりの五目なます すまし汁 おにぎり	217kcal 199 mg	15.0g 1.1g	12.9g	肉	蒸し鶏
18	木	おいしい歯・食育の日 豚肉のしょうが焼き 大根のみそ汁 ブロッコリーの塩昆布あえ ツナトースト	246kcal 290 mg	20.7g 1.5g	8.8g	魚	焼き魚
19	金	【完全給食 誕生会】 ミートソーススパゲティ コールスローサラダ ミニゼリー カルピス おせんべい					
22	月	炒り豆腐 すまし汁 ポップコーン					
24	水	鶏肉のオレンジ焼き おひたし 豆腐のみそ汁 梨	195kcal 193 mg	14.1g 1.2g	11.2g	芋	粉ふきいも
25	木	豚肉のアップルツツヤ 切り干し大根 すまし汁 チョコサンド	216kcal 291 mg	20.5g 1.5g	4.9g	卵	ゆで卵
26	金	白身魚のつけ焼き ゆかりあえ なめこのみそ汁 おはぎ	262kcal 280 mg	18.3g 2.0g	13.1g	卵	卵とじ
29	月	ミートローフ にらのみそ汁 ブロッコリー キャラメルきな粉スナッヅ	203kcal 162 mg	13.8g 1.1g	12.2g	淡色 野菜	野菜スープ
30	火	鶏肉の甘酢炒め コンソメスープ バナナ	245kcal 166 mg	13.8g 1.4g	13.8g	海藻	のりあえ

＊保育園では昼食の展示をしています。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。