

9月の給食だよ！



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★

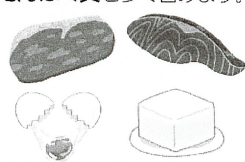
夏の疲れが出やすいこの季節。元気な体づくりには、十分な睡眠とともにバランスのとれた食生活が大切です。

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。

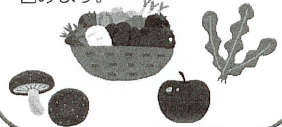
主食:ごはん、パン、めん
エネルギーのもとになる
炭水化物を多く含みます。



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○をつけています)	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
1	火	肉じゃが くだもの そうめん汁 ○フレンチトースト	240kcal 13.7g 8.0g 173mg 1.6g	淡色 野菜	野菜炒め
2	水	中華風ローストチキン みそ汁 かぼちゃサラダ○ツナマヨカレーパン	250kcal 13.8g 15.9g 176mg 1.4g	魚	煮魚
3	木	オープンオムレツ グリーンサラダ 豆腐スープ ○おさつパイ	228kcal 14.6g 13.2g 210mg 1.6g	海藻	ひじき煮
4	金	納豆あえ くだもの 肉入り五目汁 ○おにぎり	229kcal 15.2g 10.6g 223mg 1.0g	魚	焼き魚
7	月	キャベツのコンソメスープ くだもの 春雨の中華風炒め ○ヨーグルト	226kcal 13.4g 11.2g 190mg 1.6g	芋	さつまいもの 甘煮
8	火	鶏肉の塩麹チーズ焼き わかめスープ キャベツのみそ炒め ○ベーコンスパゲティ	229kcal 17.6g 8.6g 317mg 1.7g	緑黄色 野菜	青菜の おかかあえ
9	水	豚肉のアップルジンジャー みそ汁 切り干し大根サラダ ○おにぎり	217kcal 17.6g 9.8g 195mg 1.3g	緑黄色 野菜	小松菜の 煮びたし
10	木	白身魚のソース煮 マカロニスープ ブロッコリーの塩昆布あえ○コーンマカロン	252kcal 19.0g 8.0g 282mg 1.9g	肉	鶏そぼろ
11	金	【完全給食】麺の日 ゆで豚サラダーめん わかめスープ くだもの ○おせんべい		卵	オムレツ

今月のえちゴンのばくもくランチは
『糸うりのごま酢あえ』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。
今月は、糸うりときゅうり、人参、ハムを
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。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、缶
詰やレトルト食品などの保存食をローリングス
トックして、災害時に備えましょう。

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があるとよいです。

お子さんによっては、乳児用ミルクやアレ
ルギー対応食品もストックしておく
と安心です。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は昼食、おやつは○をつけています)	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
14	月	ワンタンスープ 青菜ののり酢あえ くだもの ○マシュマロサンドクラッカー	222kcal 12.1g 7.9g 181mg 1.1g	芋	じゃがいも きんぴら
15	火	◎いい歯・食育の日 豚肉のしょうが焼き なめこ汁 こんがりキツネの和風サラダ ○ココアケーキ	220kcal 16.6g 8.3g 184mg 1.4g	緑黄色 野菜	かぼちゃ煮
16	水	野菜たっぷりマーボー くだもの かき卵汁 ○おにぎり	249kcal 14.6g 14.8g 227mg 1.6g	芋	さつまいも サラダ
17	木	【完全給食】☆誕生会☆ フィッシュバーガー ポテト ミニゼリー コーンスープ○りんごジュース おせんべい	220kcal 16.6g 8.3g 184mg 1.4g	緑黄色 野菜	かぼちゃ煮
18	金	◎いい歯・食育の日 焼き鮭 糸うりのごま酢あえ 豆腐のすまし汁 ○メロンラスク	225kcal 15.9g 13.8g 193mg 1.3g	肉	野菜の肉巻き
24	木	コロコロ野菜スープ ブロッコリー たまたまトマピーチーズ焼き ○おはぎ	215kcal 16.0g 7.8g 339mg 1.6g	大豆 製品	豆サラダ
25	金	チンゲン菜のごまあえ くだもの お月見汁 ○塩マヨポテト	228kcal 14.7g 7.8g 223mg 1.3g	卵	ゆで卵
28	月	擬製豆腐 ブロッコリー キャベツコーンスープ ○おにぎり	204kcal 16.9g 7.1g 312mg 1.4g	海藻	わかめごはん
29	火	鯖のカレー風味揚げ ゆかりあえ 玉ねぎのみそ汁 ○レモンマドレーヌ	256kcal 15.1g 16.7g 178mg 1.8g	緑黄色 野菜	ブロッコリーの サラダ
30	水	厚揚げのそぼろ煮 くだもの 大根のみそ汁 ○しらすトースト	251kcal 17.2g 8.9g 366mg 1.5g	魚	魚の ホイル焼き

※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。