

9月の給食だよ

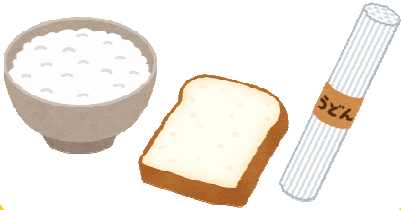


主食・主菜・副菜をそろえて、バランスの良い食事を

★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**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…昼食、ミルク等…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	火	納豆あえ くだもの 肉入り五目汁 牛乳	229kcal 15.2g 10.6g 223mg 1.0g	魚	焼き魚
2	水	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 ミルク	229kcal 17.6g 8.6g 317mg 1.7g	緑黄色 野菜	青菜の おかかあえ
3	木	オープンオムレツ グリーンサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	228kcal 14.6g 13.2g 210mg 1.6g	海藻	ひじき煮
4	金	ゆで豚サラダ くだもの じゃがいものみそ汁 ミルク	236kcal 17.8g 5.6g 297mg 1.4g	卵	オムレツ
7	月	野菜たっぷりマーボー くだもの かき卵汁 牛乳	249kcal 14.6g 14.8g 227mg 1.6g	芋	さつまいも サラダ
8	火	中華風ローストチキン みそ汁 かぼちゃサラダ 牛乳	250kcal 13.8g 15.9g 176mg 1.4g	魚	煮魚
9	水	【完全給食】 ハヤシライス ナムル くだもの ヨーグルト飲料		大豆 製品	炒り豆腐
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 ミルク	252kcal 19.0g 8.0g 282mg 1.9g	肉	鶏そぼろ
11	金	豚肉のアップルジンジャー みそ汁 切り干し大根サラダ 牛乳	217kcal 17.6g 9.8g 195mg 1.3g	緑黄色 野菜	小松菜の 煮びたし

今月のえちゴンのぱくもぐランチは
『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…昼食、ミルク等…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
14	月	擬製豆腐 ブロッコリー キャベツコンソメスープ ミルク	204kcal 16.9g 7.1g 312mg 1.4g	海藻	わかめごはん
15	火	肉じゃが くだもの そうめん汁 牛乳	240kcal 13.7g 8.0g 173mg 1.6g	淡色 野菜	野菜炒め
16	水	ワンタンスープ くだもの 青菜ののり酢あえ 牛乳	222kcal 12.1g 7.9g 181mg 1.1g	芋	じゃがいも きんぴら
17	木	①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 ヨーグルト	220kcal 16.6g 8.3g 184mg 1.4g	緑黄色 野菜	かぼちゃ煮
18	金	②えちゴンのぱくもぐランチ 焼き鮭 糸うりのごま酢あえ 豆腐のすまし汁 牛乳	225kcal 15.9g 13.8g 193mg 1.3g	肉	野菜の肉巻き
24	木	たまたまトマトピーチーズ焼き 牛乳 コロコロ野菜スープ ブロッコリー	215kcal 16.0g 7.8g 339mg 1.6g	大豆 製品	豆サラダ
25	金	お月見汁 くだもの チンゲン菜のごまあえ 牛乳	228kcal 14.7g 7.8g 223mg 1.3g	卵	ゆで卵
28	月	春雨の中華風炒め くだもの キャベツのコンソメスープ 牛乳	226kcal 13.4g 11.2g 190mg 1.6g	芋	さつまいもの 甘煮
29	火	鯖のカレー風味揚げ ゆかりあえ たまごのみそ汁 牛乳	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 ミルク	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。

柏崎市子ども未来部保育課