



給食だより

小千谷市学校給食センター
2024年、9月

今月のめあて 生活リズムを整えよう

生活リズムの整える 早寝・早起き・朝ごはん



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出ていくので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝の光を感じると、覚醒を促すホルモンが分泌され、日中に活動しやすくなります。早起きして太陽の光をたっぷり浴びましょう。

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排せつリズムをつくる大切な役割があります。

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう！

9月は夏の疲れが残り、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。



★9月19日の「おぢやっ子わくわくメニュー」のテーマは

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

まめ・ごま・わかめ(海藻)・やさい・さかな・しいたけ(きのこ)・いも



「まごわやさしい」という言葉は、昔から食べられてきた伝統的和食に欠かせない食材の頭文字を並べたものです。日本人の体に合った優しい食材として、私たちの健康を支えてきました。「まごわやさしい」の食材を取り入れた「おぢやっ子わくわくメニュー」をお楽しみに！



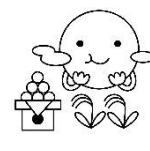
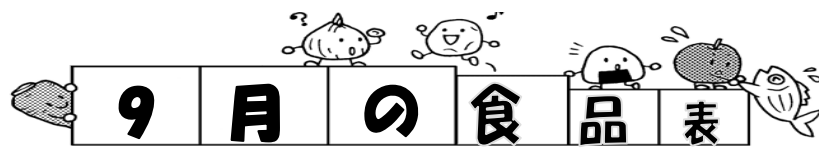
今月の小千谷産(予定)

きゅうり・水菜
なす・ねぎ・米
糸うり・ブロッコリー



小千谷産のなす

月	火	水	木	金
2 千田中2年B組リクエストメニュー のり酢和え / 鶏のから揚げ わかめごはん / 麩のみそ汁 690kcal/27.3g/3.2g 794kcal/31.8g/3.5g 819kcal/32.4g/3.5g	3 じゃこのサラダ / オムレツソースかけ ごはん / チゲ豚豚汁 630kcal/27.2g/2.7g 746kcal/31.6g/3.4g 771kcal/32.2g/3.4g	4 茎わかめ / 鯖の塩焼き きんぴら ごはん / みそわんたん汁 661kcal/30.8g/2.9g 784kcal/36.0g/3.5g 809kcal/36.6g/3.5g	5 冷凍みかん / ひじきマリネ ソフトめん / ミートソース 737kcal/29.0g/3.1g 872kcal/34.9g/3.5g 872kcal/34.9g/3.5g	6 フルーツポンチ ※紙容器に入れます ツナそぼろ丼(卵入り) / つみれ汁(戻ごはん) 714kcal/30.2g/2.1g 824kcal/35.5g/2.5g 849kcal/36.1g/2.5g
9 いそ磯マヨ / あ和え ふたたく豚肉とポテトの揚げ煮 ごはん / みそ汁 664kcal/24.9g/1.7g 798kcal/29.1g/2.0g 823kcal/29.7g/2.0g	10 浅漬け / 豆腐松風焼き ゆかりごはん / 和風ポトフ 663kcal/25.8g/3.7g 790kcal/30.6g/4.4g 815kcal/31.2g/4.4g	11 冷凍パイ / わかめとじゃこのサラダ マーボー生揚げ丼(ごはん) 646kcal/25.7g/2.6g 766kcal/30.4g/3.2g 791kcal/31.0g/3.2g	12 ポイル野菜 / ハムカツ ちゅうどう豆乳 / チャウダー こめこ米粉パンスパン 597kcal/21.5g/3.3g 807kcal/28.5g/4.6g 807kcal/28.5g/4.6g	13 給食なし お弁当
16 敬老の日 	17 お月見クレープ ダブルポテトサラダ キムチチャーハン / 豆腐と卵の中華スープ 696kcal/25.2g/1.9g 804kcal/29.1g/2.5g 829kcal/29.7g/2.5g	18 しょうゆ / いわしのごまみそ煮 ごはん / じゃがいものそぼろ煮 664kcal/26.7g/2.1g 771kcal/29.9g/2.3g 796kcal/30.5g/2.3g	19 おぢやっ子わくわくメニュー 大豆と小松菜のサラダ / 白身魚といものごまみそ / ケチャップ和え ごはん / えのきとわかめのかき揚げ / 奥だきん / すまし汁 716kcal/30.9g/2.3g 849kcal/36.5g/2.8g 849kcal/36.5g/2.8g	20 梨 / 海藻サラダ キーマカレー(カレー風味麦ごはん) 677kcal/22.2g/2.4g 826kcal/28.5g/2.8g 851kcal/29.1g/2.8g
23 振替休日 	24 糸うり / 鮭のみそ焼き ごはん / 大根のオイスターソース煮 738kcal/35.6g/3.0g	25 きりぼしあ切干和え / カラフルレバー ごはん / もやしのみそ汁 654kcal/23.6g/2.0g 785kcal/27.5g/2.5g 810kcal/28.1g/2.5g	26 1.2年なし 巨峰(2こ) / チーズポテト 大麥めん / とり南蛮汁 620kcal/25.4g/2.6g 813kcal/32.6g/3.5g 813kcal/32.6g/3.5g	27 3年なし カロテンサラダ / れんこんハンバーグ ごはん / きわにわん沢煮椀 669kcal/24.5g/1.8g 801kcal/29.0g/2.1g 826kcal/29.6g/2.1g
30 たくあん / 鶏の照り焼き和え まいたけ / 青菜のみそ汁 649kcal/27.5g/2.8g 766kcal/32.0g/3.4g 791kcal/32.6g/3.4g	小: I補キ-/たんばく質/食塩相当量 中: I補キ-/たんばく質/食塩相当量 高: I補キ-/たんばく質/食塩相当量 基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値 817kcal/33.7g/2.5g未満 基準値 832kcal/34.4g/2.5g未満	↑牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。 ご了承ください。	9月2日は 千田中学校 2年B組のリクエストメニュー 衛生委員会の健康調査で千田中学校の健康NO1になったクラスからのリクエストです。 	



きゅう こんだて しょくざい へんこう りょうしょう
 急な献立・食材の変更もあります。ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1群 (肉、魚、卵、豆等)	2群 (乳、海藻、小魚等)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (淡色野菜、果物、きのこ等)	5群 (穀類、いも類、砂糖等)	6群 (あぶら)
2	月	鶏肉、ツナ、豆腐	牛乳、わかめ、もずくのり	にんじん、ほうれん草	しょうが、もやし、だいこん、ねぎ、もやし	ごはん、砂糖、片栗粉、米粉 じゃがいも、車心	油
3	火	鶏卵、ツナ、豚肉、豆腐	牛乳、ちりめん	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、しょうが、にんにく 白菜キムチ、だいこん、ねぎ、こんにゃく	ごはん、砂糖	油
4	水	さば、さつま揚げ、豚肉 豆腐、かまぼこ	牛乳、茎わかめ	にんじん、いんげん、水菜	ごぼう、しめじ、こんにゃく、玉ねぎ、たけのこ しょうが	ごはん、ワンタン皮、砂糖	油
5	木	豚肉、大豆、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	玉ねぎ、なす、セロリ、マッシュルーム、きゅうり キャベツ、みかん、しょうが、にんにく	ソフトめん、砂糖、片栗粉	油
6	金	鶏卵、鶏肉、豚肉、 鱈(つみれ)、豆腐	牛乳、ちりめん	にんじん、小松菜	えだまめ、だいこん、もやし、えのき、なめこ みかん缶	麦ごはん、砂糖、ナタデココ はちみつゼリー、アセロラジュレ	油
9	月	豚肉、かまぼこ、かつお節 生揚げ	牛乳、のり	にんじん、小松菜	しょうが、えだまめ、もやし、だいこん、ねぎ、えのき	ごはん、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油 ノイック マヨネーズ
10	火	豆腐、豚肉、鶏肉、ウインナー	牛乳、塩昆布	にんじん、いんげん	ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、たくあん だいこん、こんにゃく	ごはん、片栗粉、じゃがいも パン粉	油、ごま
11	水	豚肉、生揚げ、大豆、ツナ	牛乳、ちりめん、わかめ	にんじん、にら	玉ねぎ、しょうが、にんにく、なす、ズッキーニ たけのこ、えりんぎ、もやし、きゅうり、コーン パイン	ごはん、砂糖、片栗粉	油
12	木	ハム、鶏肉、豆乳、ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	キャベツ、きゅうり、しめじ、玉ねぎ、コーン	米粉パン、じゃがいも、砂糖 パン粉	油 乳不使用ホワイト ルウ
17	火	豚肉、ハム、豆腐、鶏卵、鶏肉	牛乳	にんじん、水菜	にんにく、白菜キムチ、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ えのき	ごはん、砂糖、片栗粉、じゃがいも さつまいも、春雨、クレープ	油 ノイック マヨネーズ
18	水	いわし、ハム、生揚げ、豚肉	牛乳	にんじん、ほうれん草	もやし、玉ねぎ、しいたけ、こんにゃく、えだまめ キャベツ、たけのこ	ごはん、じゃがいも、砂糖 片栗粉	油、ごま
19	木	助宗たら、大豆、ハム、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、小松菜	キャベツ、コーン、えのき、たけのこ	ごはん、じゃがいも、砂糖	油、ごま
20	金	豚肉、大豆、ツナ、ひよこ豆	牛乳、わかめ、昆布	にんじん、グリーンピース、トマト	玉ねぎ、なす、マッシュルーム、しょうが、にんにく セロリ、キャベツ、きゅうり、梨	麦ごはん、砂糖	油、アレルギーフ リーカレーユウ
24	火	鮭、ハム、生揚げ、豚肉 なると	牛乳	にんじん、チンゲン菜	糸うり、きゅうり、もやし、だいこん、玉ねぎ まいたけ、きくらげ	ごはん、砂糖、片栗粉	油、ごま
25	水	豚肉(レバー)、ツナ、生揚げ 大豆	牛乳、わかめ	にんじん、ピーマン、水菜、小松菜	しょうが、切干だいこん、もやし、だいこん、えのき にんにく、ねぎ	ごはん、じゃがいも、片栗粉、砂糖	油
26	木	鶏肉、かまぼこ、油揚げ ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん、小松菜	えのき、玉ねぎ、ねぎ、巨峰	大麦めん、じゃがいも	油、乳不使用マー ガリン
27	金	豚肉、豆乳、ツナ、豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー	玉ねぎ、れんこん、コーン、えのき、だいこん ねぎ	ごはん、砂糖、パン粉、マロニー	油
30	月	鶏肉、油揚げ、生揚げ 大豆(ペースト)	牛乳	にんじん、小松菜	えのき、まいたけ、ごぼう、えだまめ、しょうが キャベツ、きゅうり、たくあん	ごはん、砂糖、片栗粉	油