



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にくくなるので、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月は夏の疲れが残ったり、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「おち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)・やさしい・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の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「おちやっ子わくわくメニュー」をお楽しみに!

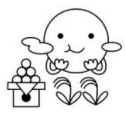
今月の小千谷産(予定)
きゅうり・水菜
なす・ねぎ・米
糸うり・プロッコリー



小千谷産のなす

月	火	水	木	金
2 千田中1年B組リクエストメニュー かり餅和え / 鶏のから揚げ わかめごはん / 蕪の味噌汁 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 / チゲ風豚汁 630kcal/27.2g/2.7g 746kcal/31.6g/3.4g 771kcal/32.2g/3.4g	4 違わかめ / 鯖の塩焼き きんぴら / 鯖の塩焼き ごはん / みそわんだん汁 661kcal/30.8g/2.9g 784kcal/36.0g/3.5g 809kcal/36.6g/3.5g	5 片貝中なし / 冷ましみかん ひじきマリネ ソフトめん 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 / つみれ汁 714kcal/30.2g/2.1g 824kcal/35.5g/2.5g 849kcal/36.1g/2.5g
9 いも / 鶏マヨ和え / 豚肉とポテトの揚げ煮 ごはん / 味噌汁 664kcal/24.9g/1.7g 793kcal/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 冷凍パン / わかめとじゃこのサラダ マーボー生揚げ丼(ごはん) / チャウダー 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 米粉パンスパン / チャウダー 657kcal/21.5g/3.3g 807kcal/28.5g/4.6g 807kcal/28.5g/4.6g	13 東小千谷中・片貝中なし ツナフレンチ / いかの磯辺揚げ ごはん / さつまいも汁 647kcal/31.9g/1.9g 764kcal/35.1g/2.3g 789kcal/35.7g/2.3g
16 敬老の日 お月見クレープ / ダブルポテトサラダ キムチチャーハン / 豆腐と大根の中華スープ 696kcal/25.2g/1.9g 804kcal/29.1g/2.5g 829kcal/29.7g/2.5g	17 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	18 おちやっ子わくわくメニュー 大豆と小松菜のサラダ / 白身魚といものケチャップ和え ごはん / えのきとわかめの和食たんぱく質汁 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(カレー風味ごはん) 677kcal/22.2g/2.4g 826kcal/28.5g/2.8g 851kcal/29.1g/2.8g	
23 振替休日 ふりかけ / きゅうり / 糸うり / 餅 / じゃこのみそ焼き ごはん / オイスターソース 738kcal/35.6g/3.0g	24 谷中・千田中・支援なし 糸うり / 餅 / じゃこのみそ焼き ごはん / オイスターソース 654kcal/23.6g/2.0g 785kcal/27.5g/2.5g 810kcal/28.1g/2.5g	25 きりばし / 切干和え / カラフルレバー ごはん / もやしのみそ汁 620kcal/25.4g/2.6g 813kcal/32.6g/3.5g 813kcal/32.6g/3.5g	26 東中12年なし きりばし / 巨峰(2こ) / チーズポテト / 鶏がらスープ / 鶏がら汁 669kcal/24.5g/1.8g 801kcal/29.0g/2.1g 826kcal/29.6g/2.1g	27 東中3年なし カロテン / れんこん / サラダ / ハンバーグ ごはん / かつおの炙り焼 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 / 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	31 小:1科1- / たんぱく質 / 食塩相当量 中:1科1- / たんぱく質 / 食塩相当量 高:1科1- / たんぱく質 / 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	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。		

9月の食品表



きゅう ごんだて しょうさい へんこう
 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、車ふ	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 マネース
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 トルウ
13	金	いか、ツナ、豆腐、鶏肉、ハム	牛乳	にんじん、フロccoliー	きゅうり、キャベツ、ごぼう、だいこん、こんにゃく ねぎ	ごはん、砂糖、さつまいも、片栗粉	油
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 マネース
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 リーカレールウ
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、フロccoli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