

2024年



9月

# きゅうしょく しょくいく 給食&食育だより①

今月のテーマ①・・・こまごわやさしい

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



曜日	月	火	水	木	金				
	<b>2日</b>	<b>3日</b>	<b>4日</b>	<b>5日</b>	<b>6日</b>				
エネルギー 食塩相当量	小 652 kcal 1.8 g	中 802 kcal 2.1 g	小 592 kcal 2.4 g	中 719 kcal 2.8 g	小 638 kcal 2.7 g	中 795 kcal 3.4 g			
<b>献立と配膳の図</b>	ミルメークコーヒー ゆでとうもろこし ※子持ちの場合あり ごはん ほたて入り 夏のうつわい汁	きりんし 切干 ごまサラダ ごはん 厚揚げのみそ汁	枝豆コロコロ マスタード サラダ チキン フルーツミックス 豆乳コーン コッペパン ポタージュ	ダブルポテト いかの ねぎ塩焼き ゆかりごはん つみれ汁	ぶどうゼリー とろとろなす入り ハヤシライス (麦ごはん・とろとろなす入りハヤシ)	系うりの サラダ 牛乳			
あかの食品	牛乳 ほたてがいとり肉 黄金がれい	牛乳 生揚げわかめみそ ふた肉 ハム	牛乳 ベーコン 豆乳 マスタードチキン ハム 大豆	牛乳 いわしつみれ とうふ みそ ハム いかのねぎ塩焼き	牛乳 ふた肉 かまぼこ				
きいろの食品	ごはん ジャガイモ でんぶん ミルメークコーヒー	ごはん ジャガイも さとう ごま ごま油	パン ジャガイも 米油 さとう ルウ 米粉	ごはん さつまいも ジャガイも ブッシュマヨネーズ	麦ごはん ジャガイも ルウ 米油 さとう ぶどうゼリー				
みどりの食品	ごぼう にんじん だけのこ とうがん しいたけ きぬさや とうもろこし	えのきだけ にんじん ねぎ こまつな レモン 切干だいこん きゅうり キャベツ りんご	レーズン クランベリー ババイヤ パイントーン たまねぎ ハセリ きゅうり にんじん えだまめ	赤しそ にんじん だいこん はねぎ プロッコリー コーン	たまねぎ にんじん なす トマト エリンギ りんご 系うり きゅうり もやし				
	<b>9日</b>	<b>10日</b> こまごわやさしい献立	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>				
エネルギー 食塩相当量	小 685 kcal 2.4 g	中 855 kcal 2.9 g	小 612 kcal 1.8 g	中 734 kcal 2.2 g	小 653 kcal 2.2 g	中 788 kcal 2.4 g			
<b>献立と配膳の図</b>	五目ひじき さばのみそ煮 ごはん 塩とり汁	アップルシャーベット プロッコンブ 鉄火みそ ごはん 秋の具沢山 けんちん汁	からし和え 子持ちししゃも フライ ごはん 肉じゃが	レバーと のり酢和え さつまいもの 甘芋 ごはん きのこ汁	梨 サラダ パンパンジー 中華めん マーボーラーメン スープ				
あかの食品	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ さばのみそ煮 大豆 ひじき ふた肉	牛乳 とうふ 大豆 みそ 塩こんぶ ツナ	牛乳 ふた肉 子持ちししゃもフライ	牛乳 とうふ 油揚げ みそ ぶたレバー ツナ のり	牛乳 ふた肉 大豆ミート とうふ チキンフレーク みそ				
きいろの食品	ごはん 米油 さとう	ごはん さつまいも ごま油 でんぶん 大豆油 さとう 米油 ごま	ごはん ジャガイも 米油 さとう 大豆油	ごはん さつまいも でんぶん 大豆油 さとう 米油	中華めん ごま油 でんぶん ごま さとう				
みどりの食品	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな さやいんげん	だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな ねぎ プロッコリー りんご	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース もやし こまつな	えのきだけ たもぎだけ なめこ だいこん にんじん ねぎ えだまめ ほうれんそう もやし	もやし メンマ にら ねぎ にんじん しいたけ チングルサイ きゅうり なし キャベツ ほうれんそう なし				
	<b>16日</b>	<b>17日</b> じゅうごやこんだて 十五夜献立	<b>18日</b>	<b>19日</b> げんえんあい 減塩愛ディア献立	<b>20日</b>				
エネルギー 食塩相当量		小 659 kcal 1.9 g	中 795 kcal 2.2 g	小 589 kcal 2.8 g	中 740 kcal 3.8 g	小 603 kcal 2 g	中 728 kcal 2.3 g	小 767 kcal 1.7 g	中 935 kcal 2.1 g
<b>献立と配膳の図</b>	敬老の日 	お月見デザート 納豆の 五菜和え ごはん さといもの みそ汁	たらフライ キャベツサラダ ソースがけ 横割丸パン ABCスープ	チキンチキン ごぼう かもうりの みそ汁	フルーツの ヨーグルト和え ポークカレーフライ (麦ごはん・ポークカレー・ 秋の野菜チップス)				
あかの食品	おもに血や肉となる たんぱく質を含む食品	牛乳 油揚げ とうふ 大豆ペースト みそ ほっけのみりん焼き なっとう ひじき	牛乳 レバー入りワインナー わかめ たらフライ	牛乳 とうふ 油揚げ 大豆ペースト みそ とり肉 ちりめんじゃこ	牛乳 ふた肉 青大豆 豆乳 ヨーグルト				
きいろの食品	熱や力のもとになる炭水化物 や脂質が多く含む食品	ごはん さといも ごま お月見だいふく	パン マカロニ 大豆油 米油 さとう	ごはん でんぶん 大豆油 さとう ごま油 ラー油	麦ごはん ジャガイも ルウ 米油 さつまいも 大豆油 ぶどうゼリー				
みどりの食品	体の調子を整えるビタミンや ミネラルを多く含む食品	だいこん にんじん ねぎ こまつな たかん	にんじん たまねぎ はくさい セロリ エリンギ キャベツ きゅうり	とうがん たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな ごぼう えだまめ きゅうり	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご トマト れんこん みかん バイン もも				

がつ か か  
**9月10日(火)は こまごわやさしい 献立**

「こまごわやさしい(子・孫はやさしい)」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。



日々の食事に取り入れていくと  
食事の栄養バランスが整ってきます。

手軽に作れるので、朝食にもおすすめ!

給食レシピ 紹介

## 「ブロッコンブ」

【材料】 (4人分)  
・ブロッコリー 160g  
・塩昆布 4g  
・ツナ缶 20g  
・塩 少々  
・ごま油 小さじ1/2  
・白いりごま 小さじ1

### 【作り方】

- ブロッコリーを小房に切り分ける。芯の部分も食べやすい大きさに切る。  
耐熱皿にブロッコリーをのせ、水大さじ1を回しかけてからラップをする。
- 600Wの電子レンジで4分程度加熱する。(1株加熱する場合)  
電子レンジから取り出したら、ラップを外して粗熱を取る。
- すべての材料を和え、味を調える。

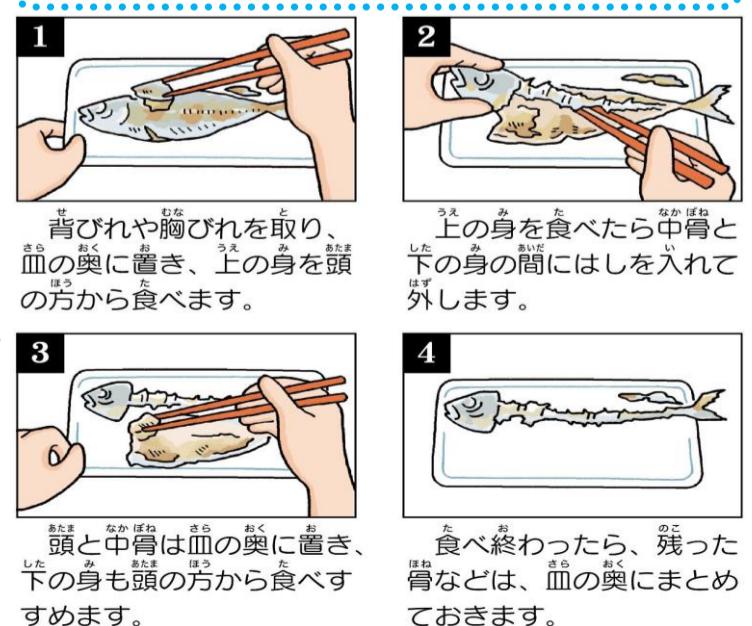
## 9月の予定①

- 4日(水) 小池小5年生なし  
5日(木) 小池小5年生なし  
小中川小4年生なし  
11日(水) 全小学校6年生なし  
13日(金) 全小学校6年生なし

- 17日(火) 燕中等なし  
18日(水) 燕南小なし  
燕中等なし  
小中川小3年生なし  
20日(金) 燕南小なし  
小中川小なし

## 焼き魚の食べ方

あたま ほね 頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



2024年



9月

きゅうしょく

しょくいく

## 給食&amp;食育だより②

今月のテーマ②・・・早寝早起き朝ごはん

燕市東部学校給食センター



TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



曜日	月	火	水	木	金
	<b>23日</b> エネルギー 食塩相当量	<b>24日</b> #つばめの給食	<b>25日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>
献立と配膳の因	インスタグラム #つばめの給食 	小 564 kcal 2.4 g 中 682 kcal 2.6 g	小 681 kcal 2.3 g 中 828 kcal 2.7 g	小 644 kcal 2.4 g 中 804 kcal 2.8 g	小 657 kcal 2.3 g 中 780 kcal 2.9 g
あかの食品	小学校中学年と中学生の一食あたりの 上段:エネルギー量 下段:食塩相当量	筑前煮 厚焼きたまご ごはん のりの佃煮	おからサラダ いわしの ごまがらめ ごはん なめこ汁	アーモンド入り 肉だんご れんこんサラダ (2つ) キャロット ピラフ さつまいもの 豆乳シチュー	ジョア(ストロベリー) SDGs りんご 千切り ポテトサラダ 大豆入り ソフトめん ミートソース
きいろの食品	みどりの食品	牛乳 とうふ 油揚げ みそ 厚焼きたまご とり肉 のり佃煮	牛乳 とり肉 とうふ 大豆ペースト みそ いわし おから ハム	牛乳 とり肉 豆乳 肉だんご ツナ	ジョア(ストロベリー) ひた肉 大豆ミート ベーコン 大豆 ツナ
なめこ にんじん だいこん ねぎ れんこん ごぼう だけのこ しいたけ ねぎさや	ごはん 米油 さとう	ごはん でんぶん 大豆油 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん さつまいも 米油 ルウ アーモンド さとう	ソフトめん 米油 ジャガイモ ルウ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト バセリ きゅうり りんご
30日	エネルギー 食塩相当量	24日 (火) 小池なし・燕北中なし 25日 (水) 燕中等2年生なし 26日 (木) 燕東小5年生なし・燕西小5年生なし 燕中等2年生なし	27日 (金) 小中川なし・燕東小5年生なし 燕西小5年生なし 30日 (月) 燕中なし・小池中なし	9月の予定 ②	ここ 心がけよう! はやね 早寝 はやお 早起き あさ 朝ごはん
献立と配膳の因	茎わかめの カレーきんぴら ごはん かもうり豚汁	銀鮭の塩焼き			
あかの食品	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 銀鮭の塩焼き さつま揚げ				
きいろの食品	ごはん ジャガイモ ごま油 さとう ごま				
みどりの食品	かもうり にんじん ごぼう ねぎ さやいんげん				

## 朝ごはんの大切な役割



## 朝ごはんを食べる

エネルギー  
を補給する

体温を上げる

のうからだ  
脳や体を  
目覚めさせるはいへん  
うなが  
排便を促す

## 手軽に用意するポイント



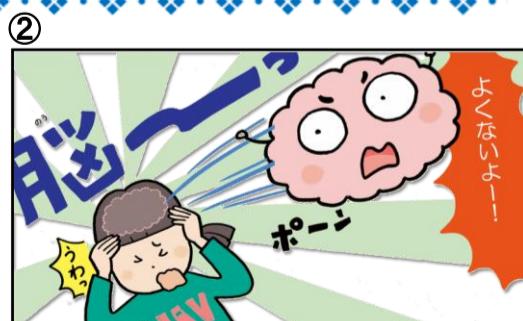
## ○前の日の残り物を活用する

前の日の夕食の残り物を温め直したり、野菜や卵などを追加したりして活用します。また、夜のうちにつくっておいて、翌朝に温めるだけにしておくのもよいでしょう。



## ○冷凍食品や加工食品などを活用する

チャーハンなどの冷凍食品や冷凍のカット野菜、納豆やハム、チーズ、つくだ煮などのすぐに食べられる加工食品などがあると、便利です。



## ○一皿料理にする

ワンプレートやどんぶりなど、一皿に盛りつけ、まとめて食べられるメニューにすると、調理や片づけの手間が減って時間の節約につながります。



## ○洗い物を減らす

包丁やまな板、鍋などを使わず、食材を手でちぎったりキッチンばさみで切ったり、耐熱皿などに入れて電子レンジで加熱したりすると、洗い物が減らせます。

むりのない範囲で続けていき、「朝ごはんを食べる」と習慣づけることが大切です。