



* 8. 9月の献立表 *



今月の食育目標：スポーツと栄養について考えよう

※小学校の栄養価を記載しています
幼稚園は小学校の約75%です

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分・1人分 たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
8/27	水		むぎごはん					こめ むぎ		604 20.0 29.3	幼稚園なし
			タッカンジョン	とりにく			にんにく	水あめ さとう かたくりこ	ごま あぶら		
			ナムル			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら ごま		
			わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ コーン				
			レモンゼリー				レモンかじゅう	さとう			
8/28	木		むぎごはん					こめ むぎ		603 24.0 27.0	幼稚園なし
			とうふのチリソースに	とうふ ぶたにく えび		にんじん はねぎ トマト	たまねぎ ししいたけ にんにく しょうが たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
			はるさめサラダ	ハム			もやし きゅうり	はるさめ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら		
			アセロラゼリー				アセロラかじゅう	さとう			
8/29	金		むぎごはん					こめ むぎ		571 24.7 26.0	幼稚園なし 世界の国に 行って給食in タイ
			ガパオライスのぐ	とりにく		ピーマン ハブリカ にんにく パセリ	しょうが にんにく たまねぎ ししいたけ	さとう かたくりこ	あぶら		
			クイッティオのスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし ししいたけ	フォー かたくりこ	あぶら		
			れいとうパン				パイナップル				
1	月		むぎごはん					こめ むぎ		647 25.7 36.6	幼稚園なし
			なすいりマーボー豆腐	ぶたにく 豆腐 みそ		はねぎ にんじん	なす ねぎ ししいたけ たけのこ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
			かふうあえ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
			ぶどうゼリー				ぶどうかじゅう	さとう			
2	火		せわりコッペパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	574 24.7 38.0	
			フランクフルトトマトソースかけ	フランクフルト		トマト	たまねぎ	さとう			
			コーンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら		
			ふわふわたまごスープ	たまご ベーコン	こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パンこ			
3	水		むぎごはん					こめ むぎ		576 24.7 27.5	
			ポークカレー	ぶたにく	クリームチーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも はるさめ	あぶら		
			ひじきとえだまめのサラダ	ハム	ひじき		えだまめ もやし キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			オレンジ				オレンジ				
4	木		むぎごはん					こめ むぎ		591 24.9 26.1	
			ホキのチリソースかけ	ホキ		トマト	にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら		
			きりぼしだいこんのナムル	ハム			きゅうり もやし きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら		
			ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし	ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら		
			ワインゼリー					さとう			
5	金		むぎごはん					こめ むぎ		685 28.0 34.8	
			こぎつねごはんのぐ	あぶらあげ とりにく		にんじん	しょうが えだまめ	さとう	あぶら		
			ししゃもやき	ししゃも							
			みそけんちんじる	みそ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ししいたけ	さといも こんにゃく	ごまあぶら		
8	月		むぎごはん					こめ むぎ		599 24.2 26.4	
			ホイコーロー	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが にんにく ねぎ キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら		
			アーモンドごぼう				ごぼう	こむぎこ さとう	アーモンド あぶら		
			ラ・フランスゼリー				ラ・フランスかじゅう	さとう			
9	火		むぎごはん					こめ むぎ		606 27.0 33.8	
			とりのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	こむぎこ かたくりこ	あぶら		
			バリバリかいそうサラダ	ソフトチキン	わかめ		キャベツ コーン	ワンタンのかわ さとう	あぶら ごま		
			もやしのみそじる	あぶらあげ みそ		にんじん	もやし えのきだけ				
10	水		しょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	582 23.0 37.4	
			メイプルジャム					メイプルジャム			
			スパニッシュオムレツ	たまご ウインナー	なまクリーム	にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
			にくだんごボトフ	とりにく だいす ベーコン		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく セロリ キャベツ	パンこ	あぶら		
			りんごゼリー				りんごかじゅう	さとう			
11	木		むぎごはん					こめ むぎ		595 25.4 36.0	
			さばのネギソースかけ	さば			ねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
			なめたけあえ			にんじん こまつな	もやし えのきだけ				
12	金		むぎごはん					こめ むぎ		563 26.8 23.1	
			おやこに	とりにく たまご かまぼこ		にんじん	たまねぎ たけのこ ししいたけ グリンピース	さとう			
			(小中) おさかなハッシュドポテト	さかなすりみ				じゃがいも	あぶら		
			(幼) おさかなえだまめコーン	さかなすりみ			コーン えだまめ	かたくりこ	あぶら		
			いそあえ		のり	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし				

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

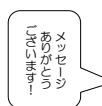
加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



HP



感想等



給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています！

※小学校の栄養価を記載しています
幼稚園は小学校の約75%です

今月の食育目標：食事のマナーについて考えよう

今月の食育目標：食事のマナーについて考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉		〈緑〉		〈黄〉		1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
15	月										
16	火		よこわれパン	はさんで食べてね！	だっしぶん にゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	629 24.5 39.6	
			フィレオチキン	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら		
			フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり むらさきキャベツ	さとう	あぶら		
			トマトスープ	とりにく ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら バター		
			ブルーベリークレープ	とうにゅう			ブルーベリーかじゅう	さとう こめこ			
17	水		チャーハン	やきぶた		にんじん はねぎ	たけのこ しいたけ	こめ さとう	ごま	550 17.7 28.8	
			げんきサラダ	かつおぶし ハム	しおこんぶ	にんじん	コーン キャベツ きゅうり	さとう	あぶら		
			こうやどうふスープ	こうやどうふ ベーコン		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ		あぶら		
			りんごパイ				りんご	パイシート さとう			
18	木		むぎごはん					こめ むぎ		576 30.7 29.0	郷土食の旅 in 新潟県
			チキンたれカツ	とりにく とうにゅう				パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
			なつとうあえ	なつとう かつおぶし	のり	ほうれんそう にんじん		さとう			
			キャベツのみそしる	豆腐 あぶらあげ みそ			キャベツ ねぎ				
19	金		むぎごはん					こめ むぎ		618 23.4 27.9	お彼岸献立
			がんもどきに	豆腐	ひじき	にんじん	ごぼう	さとう			
			ひじきのいために	だいず ちくわ あぶらあげ	ひじき	にんじん いんげん	しいたけ	さとう	あぶら		
			こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		こまつな	しめじ ねぎ				
			小中：おはぎ					もちこめ さとう あずき			
			幼：きなこプリン	きなこ	にゅうせい豆腐			さとう			
22	月		ソフトめん					こむぎこ		626 27.1 36.5	
			ミートソース	ぶたにく	クリームチーズ	トマト にんじん	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム	さとう こむぎこ	バター		
			ポテトロール	ぶたにく とりにく だいず				はるまきのかわ じゃがいも	あぶら		
			こまつナサラダ	ツナ		こまつな	キャベツ コーン	さとう	あぶら		
23	火		しゅうぶんのひ								
24	水		こくとうパン		だっしぶん にゅう			こむぎこ こくとう	ショートニング	588 25.6 31.5	
			とりのマーマレード焼き	とりにく			レモンかじゅう オレンジ	さとう	あぶら		
			フレンチサラダ			ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら		
			かぼちゃのポタージュ		きゅう にゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	さとう	バター		
25	木		むぎごはん					こめ むぎ		632 25.0 28.1	快眠献立
			ぶりフライ	ぶり				パンこ こむぎこ	あぶら		
			おかかチーズあえ	かつおぶし	チーズ	こまつな にんじん	キャベツ もやし		こまあぶら		
			とうふのみそしる	とうふ みそ	わかめ		たまねぎ				
			バナナ				バナナ				
26	金		えだまめわかめごはん		わかめ		えだまめ	こめ むぎ		585 32.3 31.3	大仁中なし
			ささみのしそチーズはるまき	ささみ	チーズ	しそ		はるまきのかわ	あぶら		
			こますあえ	ツナ	のり		キャベツ もやし		こま こまあぶら		
			ちんげんさいのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		チンゲンサイ	しめじ ねぎ				
29	月		むぎごはん					こめ むぎ		582 25.9 30.3	
			いわしのかばやき	いわし		秋にみられる「いわし雲」		かたくりこ さとう	あぶら		
			わかめのわふうサラダ	ツナ	わかめ		きゅうり キャベツ	さとう	こまあぶら		
			だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん えのきたけ				
30	火		げんまいパン		だっしぶん にゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	632 32.2 32.4	
			さけのハーブやき	さけ							
			あきあじシチュー	とりにく ベーコン	きゅう にゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん いんげん	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	さつまいも こむぎこ	バター		
			てづくりカルピスゼリー				ぶどうかじゅう	カルピス さとう			

長岡給食センター日記

先日、給食訪問のときに

いくらと中口のおすしを
給食に出してよー

給食では

となく、またまた!!

そうですね。
実は給食で(生)を出してはダメなんです

生の野菜や魚、お肉に 万が一
ついてしまったら、菌
をうつけるために、
サラダの野菜も全部ゆでて
温度を測っています。

バナナなど果物はゆでられないので、消毒してから3回洗って提供します。


 ゆでることで、里芋菜の青々さが
 抜けて、里芋菜が苦味な事も
 食べやすくなる。という 良い効果もあります。
 ホクホクなほうはいよ上ちに、パリッとゆでるのも
 調理理員さんの腕の見せどころです☆

じゃあ、
おぶり中トロ出いてー!
だから寿司は無理だ、ってば。