



8・9月献立表



魚沼市立小出中学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
和風マカロニサラダ 野菜コロッセ ごはん 野菜のコンソメスープ	ほうれん草のナムル 手作りプリン ソフトめん ミートソース	もやししょう油ヌレンヂ ピリ辛こんにゃく炒め ゆかりごはん 厚揚げと大根のオイスター煮	春雨サラダ キムチごはん サンラータンスープ	野菜かき揚げ 鶏飯(具) 具とスープをご飯にかけて 鶏飯(ごはん) 鶏飯(スープ) 冷凍みかん
741kcal	910kcal	680kcal	778kcal	745kcal
牛乳・ツナ・大豆・ベーコン・わかめ・かつお節こめ・野菜コロッセ・マカロニ・マヨネーズ・油 きやべつ・玉ねぎ・人参・きゅうり・しめじ・えのき	牛乳・豚肉・大豆・ハム・ホイップ ソフトめん・ごま・プリン・さとう・油 人参・玉ねぎ・椎茸・マッシュルーム・ダイズトマト・ほうれん草・きやべつ・もやし	牛乳・豚肉・厚揚げ・うずら卵 こめ・こんにゃく・かたくり粉・さとう・油 人参・しなちく・いんげん・もやし・小松菜・とうもろこし・大根・竹の子・きくらげ	牛乳・豚肉・ハム・鶏卵 こめ・春雨・かたくり粉・さとう・油 白菜・キムチ・人参・きゅうり・きやべつ・とうもろこし・きくらげ・白菜・玉ねぎ・椎茸	牛乳・ちくわ・鶏肉・わかめ・錦糸玉子・のり こめ・かたくり粉・薄力粉・油 玉ねぎ・人参・枝豆・大根・椎茸・みかん
9 振休	10	11	12	13
たくあんのカレマヨサラダ ソナそぼろ丼 ヤージャン豆腐	ールスロサラダ ミート大豆 わかめスープ アップルチップ米粉パン	ココロコサラダ 深雪なすのマーボー丼 鶏ごぼうスープ	洋風おから 鯖の味噌煮 ごはん 肉じゃが汁	
キロカロリー (kcal)	810kcal	868kcal	826kcal	821kcal
使われている主な赤の食品 使われている主な黄の食品 使われている主な緑の食品	牛乳・鶏肉・豚肉・ツナ・ハム・厚揚げ・みそ こめ・春雨・かたくり粉・マヨネーズ 人参・竹の子・グリーンピース・とうもろこし・大根・きやべつ・きゅうり・玉ねぎ・椎茸・白菜	牛乳・大豆・豚肉・豆腐・チーズ・わかめ 米粉パン・さとう・油 アップルチップ・玉ねぎ・人参・きやべつ・きゅうり・プロッコリー・とうもろこし・えのき・にら	牛乳・豚肉・青大豆・鶏肉・チーズ・豆腐・ハム・みそ こめ・アーモンド・春雨・かたくり粉・さとう・油 なす・人参・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・とうもろこし・ごぼう・小松菜・きくらげ	牛乳・鶏肉・さば・豚肉・みそ こめ・じゃが芋・こんにゃく・さとう・油 グリーンピース・しょうが・とうもろこし・人参・玉ねぎ
16	17	18	19	20
のりナッツ和え 秋野菜の黒酢あえ うどん きつねうどん	ツナとひじきのサラダ もやし たつぷり丼 中華風コンソメスープ	千草和え 車麩の甘辛フライ ごはん けんちん汁	ポテトサラダ 春雨とひき肉の炒め物 ごはん キムチスープ	
キロカロリー (kcal)	911kcal	703kcal	737kcal	792kcal
使われている主な赤の食品 使われている主な黄の食品 使われている主な緑の食品	牛乳・油揚げ・鶏肉・かまぼこ・わかめ・のり ゆでうどん・さつま芋・アーモンド・かたくり粉・さとう・油 椎茸・人参・玉ねぎ・しめじ・かぼちゃ・ピーマン・ほうれん草・もやし・きやべつ	牛乳・鶏肉・豚肉・なると・ツナ・鶏卵 こめ・じゃが芋・かたくり粉・さとう・油 もやし・人参・チンゲン菜・とうもろこし・きやべつ・きゅうり・玉ねぎ・パプリカ・小松菜・椎茸・竹の子	牛乳・鶏肉・豆腐・油揚げ こめ・こんにゃく・車麩・パン粉・さとう・油 もやし・ほうれん草・きやべつ・とうもろこし・大根・人参・椎茸・えのき・なめこ・りんご	牛乳・豚肉・厚揚げ・油揚げ・ハム・みそ こめ・春雨・じゃが芋・マヨネーズ・さとう・油 玉ねぎ・人参・きくらげ・にら・竹の子・とうもろこし・プロッコリー・白菜・キムチ・もやし
23	24 鉄:7.9mg カルシウム:329mg	25	26 鉄:4.5mg カルシウム:512mg	27
ピリ辛こんにゃく炒め さばのごま味噌焼き ごはん 豚汁	小松ナムル レバーのクチャップ和え ごはん 厚揚げのみそ汁	じゃこサラダ かぼちゃのチーズ焼き ごはん ベーコンと白菜のコンソメスープ	ひじき煮 ししゃものいそべ天 2本 ごはん いも団子汁	ブロッコリーとアーモンドのサラダ 秋の味覚カレー 手作りグレープゼリー
キロカロリー (kcal)	866kcal	803kcal	768kcal	784kcal
使われている主な赤の食品 使われている主な黄の食品 使われている主な緑の食品	牛乳・豚肉・厚揚げ・鶏卵・みそ こめ・じゃが芋・ごま・さとう・油 グリーンピース・小松菜・人参・もやし・ごぼう・玉ねぎ	牛乳・鶏肉・チーズ・ベーコン・ちりめん・わかめ 米粉パン・クリーム・さとう・油 かぼちゃ・玉ねぎ・とうもろこし・きやべつ・きゅうり・人参・もやし・白菜・しめじ	牛乳・ししゃも・豚肉・ちくわ・青のり・みそ こめ・こんにゃく・いもだんご・さとう・油 人参・ごぼう・グリーンピース・大根・玉ねぎ・小松菜	牛乳・豚肉 こめ・さつま芋・アーモンド・さとう・油・デザート 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・しめじ・ブロッコリー・きやべつ・とうもろこし
30	夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう			
ピリ辛こんにゃく炒め さばのごま味噌焼き ごはん 豚汁	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">朝</div> <div style="text-align: center;">昼</div> <div style="text-align: center;">夕</div> </div> <p>夏の疲れが残る時期は、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。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。</p>			
795kcal				
牛乳・さば・豚肉・豆腐・みそ こめ・こんにゃく・じゃが芋・さつま芋・ごま・さとう・油 人参・ごぼう・しなちく・いんげん・大根				

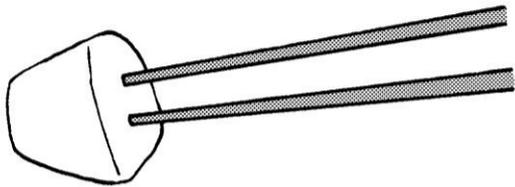
※ 献立は都合により変更になることがあります

9月給食だより



はしのマナー きらいばしに注意しよう

刺しばし



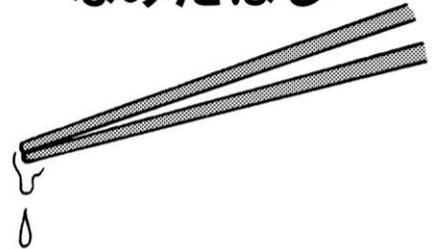
食べ物に、はしを突き刺して食べること。

ねぶりばし



はし先についた食べ物を口でなめて取ること。

なみだばし



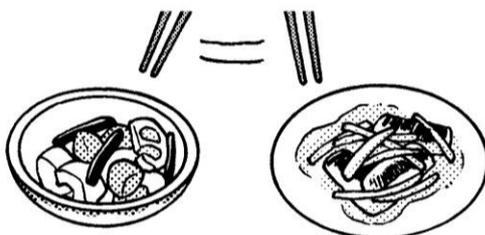
はし先から汁やしょうゆなどをポタポタと落とすこと。

寄せばし



はしで食器を手元に引き寄せること。

迷いばし



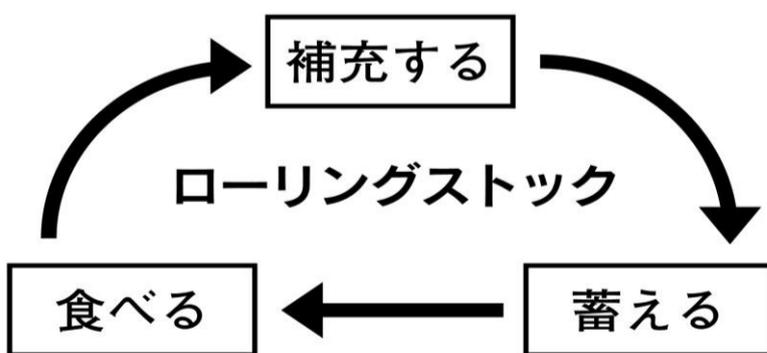
料理を迷い、はしをあちこちと動かすこと。

探りばし



汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探ること。

いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

©少年写真新聞社2024

月	火	水	木	金
	日にち 2学期が始まりました!	8/28	8/29	8/30
	副菜	ブロッコリーサラダ	塩昆布和え	みかん
	主菜	鶏肉のパン粉焼き	白身魚の香草チーズ焼き	ヨーグルト
	主食	ごはん	ごはん	ピクルス
	汁物	味噌ワタンスープ	なすのみそ汁	ハヤシライス
キロカロリー (kcal)	761 kcal		674 kcal	790 kcal
使われている主な赤の食品	牛乳・鶏肉・ハム・みそ		牛乳・白身魚・豚肉・豆腐・油揚げ・塩昆布・粉チーズ・みそ	豚肉・牛乳・ヨーグルト
使われている主な黄の食品	こめ・パン粉・春雨・ワタンプ・ごま・さとう・油		こめ・じゃが芋・油	こめ・じゃが芋・さとう・油
使われている主な緑の食品	ブロッコリー・きゅうり・人参・とうもろこし・玉ねぎ・小松菜・もやし・しなぐ		玉ねぎ・きやべつ・きゅうり・人参・なす	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ダイズ・トマト・ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ・あか

