

9月給食だより

令和2年度

阿賀野市安田学校給食センター



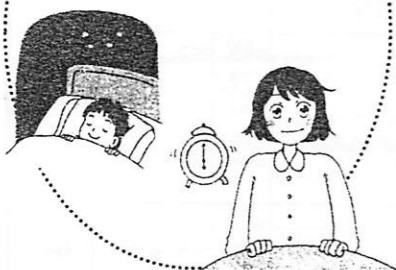
生活のリズムを整え、体の抵抗力を高めよう!

2学期が始まって1週間がたちました。まだまだ残暑が厳しく、夏の疲れが出てくる頃です。給食は、ビタミンやミネラルを補給できるよう、不足しやすい野菜や海藻を使った献立にしています。残さずいただきます。感染症を予防するためには、体の抵抗力を高める必要があります。夜更かしせず、睡眠時間を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけましょう。



早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しよう



バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえよう



適度な運動

体を動かす習慣をつけよう



日本の食生活の知恵を知ろう! ~敬老の日~

長寿国である日本の伝統的な食べ物は、健康にいい食品として世界でも注目されています。敬老の日になんで、毎日「まごはやさしい」食べ物食べて健康な体をつくりましょう。

ま

豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。

ご

ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。

わ

わかめなどの海藻類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。



や

野菜。四季折々に旬の美味しい野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。

さ

魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。

し

しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。

い

いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。



<p>1日(火)</p> <p>幼1級 小2級 中2級</p> <p>茎わかめのサラダ / あじのフリッター</p> <p>ゆで中華めん / ジャージャーめんのたれ</p> <p>安田幼稚園 給食開始</p>	<p>2日(水)</p> <p>みかんシャーベット</p> <p>ごぼうのごまサラダ / 三色そばろ井の具</p> <p>ごはん / わかめのすまし汁</p> <p>安田幼稚園 給食開始</p>	<p>3日(木)</p> <p>ひじきのサラダ / 野菜と大豆の揚げ煮</p> <p>菜めし / 小松菜と高野豆腐のみそ汁</p>	<p>4日(金)</p> <p>2級ずつ</p> <p>ミニトマト / 福神和え</p> <p>麦ごはん / にいがた和牛のカレー</p>	
<p>7日(月)</p> <p>幼1級 小2級 中3級</p> <p>三色ナムル / えびしゅうまい</p> <p>ごはん / マーボー豆腐</p> <p>安田中学校 振替休業日</p>	<p>8日(火)</p> <p>大豆とツナのサラダ / かぼちゃコロッケ</p> <p>ごはん / わかめとたまごのみそ汁</p>	<p>9日(水)</p> <p>レモンゼリー</p> <p>切り干しの炒め煮 / 鱈の塩焼き</p> <p>ごはん / みそけんちん</p>	<p>10日(木)</p> <p>アップルシャーベット(幼稚園のみ)</p> <p>グリーンサラダ / 白身魚のレモンソース</p> <p>米粉パン / コーンクリームスープ</p>	<p>11日(金)</p> <p>カレービーンズ / とり肉のしょうゆ焼焼き</p> <p>ごはん / ごまみそワンタン</p> <p>駒林小学部2組 校外学習</p>
<p>14日(月)</p> <p>じゃこサラダ / だし巻卵</p> <p>麦わかめごはん / 肉じゃが</p>	<p>15日(火)</p> <p>切り干し大根のサラダ / 豆のコロッケ</p> <p>米粉入りゆでうどん / きこのかけ汁</p>	<p>16日(水)</p> <p>筑前煮 / さばのカレー照り焼き</p> <p>ごはん / 大根とわかめのみそ汁</p> <p>安田中学校3年生 修学旅行</p>	<p>17日(木)</p> <p>県産メロン / 豆ツナサラダ</p> <p>麦ごはん(ハヤシライス) / ハヤシソース</p> <p>駒林中学部3年生 修学旅行</p>	<p>18日(金)</p> <p>ごま和え / さんまの甘酢だれ</p> <p>ごはん / きこの汁</p> <p>食育の日こんだて 駒林中学部3年生 修学旅行</p>
<p>21日(月)</p> <p>敬老の日</p>	<p>22日(火)</p> <p>秋分の日</p>	<p>23日(水)</p> <p>こんにやくサラダ / ビーマンメンチかつ</p> <p>ごはん / 春雨スープ</p>	<p>24日(木)</p> <p>ほうれん草とハムのサラダ / チーズオムレツ</p> <p>アップルチップパン / ポークビーンズ</p> <p>駒林小学部5,6年生 修学旅行</p>	<p>25日(金)</p> <p>幼1級 小2級 中2級</p> <p>大豆とひじきのサラダ / いわしのカリカリフライ</p> <p>ごはん / かきたまなめこ汁</p> <p>安田小5年生 自然教室 駒林小学部5,6年生 修学旅行</p>
<p>28日(月)</p> <p>アップルシャーベット</p> <p>かいそうサラダ / ささみチーズフライ</p> <p>ごはん / とん汁</p> <p>安田中学校 希望献立 安田幼稚園 振替休業日</p>	<p>29日(火)</p> <p>きゅうりの中華漬け / 大豆と小魚の揚げ煮</p> <p>ソフトめん / カレー南蛮汁</p>	<p>30日(水)</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>ごま酢和え / さばのみそ煮</p> <p>栗ごはん / いもだんご汁</p>	<p>○お知らせ○</p> <p>コロナ禍で打撃を受けた牛肉や野菜、果物、水産物などの販売促進を支援する国の事業「国産農林水産物等販売促進緊急対策事業」が新潟県でも実施され、「にいがた和牛」や「県産メロン」、「県産ぶり」を無償で給食に提供していただきます。9月4日に「にいがた和牛」を使ったカレー、17日に「県産メロン」を出します。地場産物のおいしさを味わってください。</p>	

9月献立予定表

(中学校)

Main menu table for middle school with columns for date, day, school type, main course, ingredients, and energy/nutrient values.

○は牛乳です。牛乳は、2群の食品です。○栄養量は、中学生のエネルギー、たんぱく質を表示しています。

Main menu table for elementary school with columns for date, day, school type, main course, ingredients, and energy/nutrient values.

野菜を食べよう! 給食レシピ ※野菜をしっかり食べる習慣をつけましょう! 給食で人気のある副菜です。野菜が高いため、上手にもやしを利用しましょう。

Recipe table for '三色ナムル' (Three-color Namul) with ingredients and quantities for 4 people.

作り方

- ① もやしは、ひげ根をとって流水でよく洗います。小松菜は、食べやすい長さに、にんじんは、5cm位の長さの千切りにします。
② ①の野菜をゆでます。もやしは、水から入れてゆでるとシャキシャキにゆでることができます。ゆでた野菜は、冷まして水気をしぼります。
③ 調味料を合わせてドレッシングを作ります。
④ 野菜とドレッシングを和えて、ごまをふりかけます。

今月の地場産物

- ・ピーマン
・みそ・米
・ヨーグルト

