



2024年 9月給食だより

見附市学校給食センター

TEL (62) 2244

FAX (62) 2238

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残っている人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

起きたら、朝日を浴びる

朝食をよくかんで食べる

朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。

体を動かす

食事は決まった時間に食べる

早めに布団に入る

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

早寝
早起き
朝ごはん



朝ごはんを食べて、生活リズムを整えよう！

主食・主菜・副菜の3つをそろえましょう！

主食	主菜	副菜
おも 主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 	おも からだ 主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 	おも からだ 主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物
はん ご飯、パン、めん類など	にく さかな たまご だいすい せいひん おお 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	や さい 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べると栄養のバランスが整いやすくなります。
簡単なものでよいので、3つそろえて食べることができるよう工夫してみましょう。

* 9月の予定 *

* 小学校 *

5日 葛巻小 5年なし、3年試食会
6日 葛巻小 5年なし
11日 今町小 5年なし、1年試食会
12日 見附小・今町小 5年なし
13日 見附小 5年なし
25・27日 全小学校6年・第二小5年・田井小5年・上北谷小5年なし

* 中学校 *

24日 見附中・今町中・西中なし

* 特別支援学校 *

12・13日 中学部3年なし
20日 高等部2・3年1組なし
27日 中学部1・2年なし



9月のお米は新潟小学校区産新米つきあかりです。

市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきます。



日	基準
ふくさい 副菜	しゅさい 主菜
しゅしよく 主食	しるもの 汁物
小 kcal	中 kcal
小 g	中 g
家庭で補ってほしい食品	
赤：体をつくるもとになる食品	
緑：体の調子を整えるもとになる食品	
黄：エネルギーのもとになる食品	

	月	火	水	木	金
こんだて	2 なし きゅうりとコーンのナムル ソフトめん ジャージャーめんスープ	3 しその実づけ 鶏とレバーのケチャップ和え ごはん いわしのつみれ汁	4 春雨の甘酢和え いかのぴり辛焼き ごはん なす入りマーボー豆腐	5 こまごわやさしい献立 ひじきサラダ さばのみそ煮 ごはん なすと豚肉のみそ汁	6 ブロッコリーと豆のサラダ 豚肉のオニオンソースかけ ごはん かぼちゃのクリームスープ
エネルギー	682 kcal	658 kcal	621 kcal	666 kcal	681 kcal
塩分	2.6 g	2.6 g	2.4 g	2.0 g	2.0 g
補ってほしい食品	魚類	海藻類	いも類	くだもの	種実類
あか	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 鶏肉 鶏レバー 豆腐 いわし たら みそ	牛乳 いか 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 さば ひじき 打ち豆 油揚げ みそ 豚肉	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉
みどり	ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ	しょうが トマト キャベツ きゅうり しその実 にんにく きゅうり 小松菜 コーン にんにく しょうが	にんにく きゅうり 小松菜 コーン にんにく しょうが	キャベツ きゅうり にんじん コーン	玉ねぎ ブロッコリー 枝豆 にんじん

にら もやし きゅうりにんじん コーン	にんじん ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	なす ねぎ にんじん にら しいたけ たけのこ	しめじ なす 長ねぎ 絹さや	コーン 小松菜 かぼちゃ しめじ パセリ
ソフトめん 油 砂糖 ごま油 片栗粉	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま	米 春雨 砂糖 油 片栗粉 ごま	米 砂糖 油 じゃがいも ごま	米 砂糖 油 バター ルウ

2024年 9月のこんだて表



★都合により献立を変更する場合があります。
あらかじめ、ご了承ください。

	月	火	水	木	金
こんだて	9 もやしののり酢和え ハンバーグの和風ソース ごはん 厚揚げのしるみそ汁	10 豚キムチ丼 (麦ごはん) 野菜なべ ヨーグルト	11 ラタトゥイユ オムレツ ココア ポテト 米粉コッペパン スープ	12 切干大根のごま酢和え 厚揚げとなすのそぼろ煮 ごはん かき玉汁	13 コーンおひたし さんまの蒲焼き ごはん 鶏団子汁
エネルギー	585 kcal 700 kcal	614 kcal 713 kcal	565 kcal 708 kcal	632 kcal 749 kcal	695 kcal 829 kcal
塩分	2.0 g 2.3 g	1.7 g 2.3 g	2.5 g 3.2 g	1.7 g 1.9 g	2.0 g 2.4 g
補ってほしい食品	魚類	海藻類	くだもの	小魚類	種実類
あか	牛乳 鶏肉 豚肉 のり 厚揚げ わかめ みそ 大豆	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 ヨーグルト	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐 卵	牛乳 さんま 鶏肉 みそ
みどり	大根 にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	しょうが にんにく たけのこ にんじん 玉ねぎ 小松菜 たけのこ キムチ にら もやし えのきたけ ねぎ	玉ねぎ なす ピーマン トマト にんにく にんじん しめじ パセリ	玉ねぎ なす しいたけ しょうが 切干大根 もやし きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	しょうが 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ コーン 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ
きいろ	米 ラード 砂糖 じゃがいも	米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉	米粉パン 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油	米 砂糖 油 片栗粉 ごま じゃがいも	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも
こんだて	16 敬老の日 けいろう ひ	17 ごま和え ちくさたまごや 千草玉子焼き 栗ごはん お月見汁	18 茎わかめサラダ 豚肉のねぎみそ焼き ごはん きのこ汁	19 れんこん金平 かつおカツ ごはん かぼちゃと 油揚げのみそ汁	20 ぶどうゼリー (小松菜のナムル) ビビンバ (麦ごはん) カレーワンタン スープ
エネルギー		595 kcal 708 kcal	629 kcal 743 kcal	671 kcal 816 kcal	658 kcal 770 kcal
塩分		2.6 g 3.1 g	2.0 g 2.4 g	2.4 g 3.1 g	2.1 g 2.5 g
補ってほしい食品		いも類	魚類	くだもの	大豆製品
あか		牛乳 油揚げ たまご 鶏肉 かまぼこ わかめ	牛乳 豚肉 みそ 茎わかめ 油揚げ	牛乳 豚肉 さつまあげ 油揚げ かつお 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 みそ ベーコン
みどり		ほうれん草 キャベツ もやし コーン しいたけ にんじん ねぎ 大根 ごぼう かぼちゃ	もやし キャベツ にんじん コーン ねぎ 小松菜 まいたけ えのきたけ なめこ	れんこん にんじん かぼちゃ 小松菜 えのきたけ ねぎ	しょうが にんにく ぜんまい たけのこ にんじん いんげん 切干大根 小松菜 もやし 玉ねぎ コーン まいたけ
きいろ		米 栗 砂糖 油 ごま	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	米 砂糖 油 ごま油 ごま 片栗粉 パン粉 小麦粉	米 大麦 ごま油 砂糖 じゃがいも ワンタン ルウ ゼリー
こんだて	23 秋分の日 しゅうぶん ひ 9月の地場野菜 なす・ねぎ・にら・ きゅうり・小松菜・ かぼちゃ・ピーマン・ じゃがいも・にんじん の予定です。 市内の生産者さんに 感謝して、味わって いただきます。	24 なし ひじきと大豆のサラダ ハヤシライス (麦ごはん)	25 グリーンサラダ 鶏のからあげ 米粉 マンハッタン コッペパン クラムチャウダー	26 チャプチェ いわしのオレンジ煮 ごはん もずく汁	27 アーモンドおひたし さわらのごまみそ焼き 中学のみミルクゼリー ごはん そぼろ汁
エネルギー		617 kcal 711 kcal	606 kcal 718 kcal	671 kcal 829 kcal	582 kcal 730 kcal
塩分		2.4 g 2.8 g	2.0 g 2.4 g	2.7 g 3.2 g	1.5 g 1.8 g
補ってほしい食品		魚類	大豆製品	卵類	海藻類
あか		牛乳 大豆 豚肉 ひじき	牛乳 鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 いわし 豚肉 もずく 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 さわかみ みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐
みどり		梨 玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム にんじん トマト キャベツ コーン いんげん	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 枝豆 にんにく セロリ パセリ トマト	オレンジ 玉ねぎ にんじん 小松菜 きくらげ にんにく ねぎ えのきたけ	小松菜 もやし にんじん コーン かぼちゃ 玉ねぎ えのき いんげん
きいろ		米 大麦 ルウ 砂糖 油 じゃがいも 米粉	米粉パン 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マカロニ	米 砂糖 春雨 ごま油 じゃがいも	米 砂糖 ごま ごま油 アーモンド じゃがいも 中学のみゼリー
こんだて	30 海藻サラダ レしゃもフライ2匹 米粉めん 鶏和風汁	こ ま ご わ や さ し い め め ま か 海 さ か い め 藻 い な い た の け こ			
エネルギー	648 kcal 739 kcal				
塩分	2.6 g 3.1 g				
補ってほしい食品	種実類				

「こまごわやさしい」とは、
日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉です。

これらの食材を日々の食事にバランスよく取り入れることで、健康的な食生活に近づく

あか	牛乳 油揚げ 鶏肉 ししゃも わかめ こんぶ のり
みどり	大根 にんじん 小松菜 椎茸 コーン ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり もやし
きいろ	米粉めん 小麦粉 砂糖 油 パン粉

このレシピは、色・味・食感・栄養のバランスがとれているように、
とされています。毎日、全部取り入れるのは、難しいかもしれませんが、今日はこれを
加えてみよう！など、少しずつ意識して使ってみると、1か月ではバランスがとれている
かもしれません。