



2025年 9月のこんだて表

見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238



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に.....



夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんを
よくかんで食べる



～9月1日 防災の日になんで～

2日の献立は、いつもより乾物たっぷり！
地震や台風など災害がおきた時、食べ物が手に入りにくくなることがあります。そんな時、お家に備えてあると便利なのが「乾物」「缶詰」です。また、災害時、食べ慣れていないと食べづらいので体験したり、普段から食べたりすることがおすすめです。

合言葉は **早寝・早起き・朝ごはん**



* 9月の予定 *

* 小学校 *

4日 葛巻小 5年なし
5日 葛巻小 5年なし、1年試食会
11日 今町小 5年なし
12日 今町小 4・5年なし
17・18日 見附小 5年なし
19日 上北谷小 3・4年なし

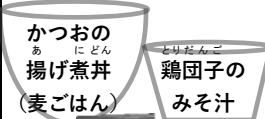
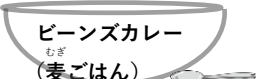
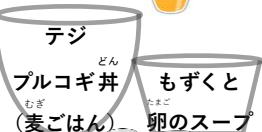
* 中学校 *

22日 今町中なし

★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。

基準	
ふくさい 副菜	しゅさい 主菜
しゅよく 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	1 とうもろこし 小松菜と大豆のサラダ ソフトめん カレー ミートソース	2 9月1日は防災の日 きりぼしだいこん 切干大根サラダ ぶっかけフライ のり (☆自分で作るおにぎり) わかめ ごはん かぼちゃの そぼろみそ汁	3 メロン アスパラ とうりゅう 豆乳シチュー ☆自分で作るカラフルライス カラフルライスの具 (麦ごはん) 麦ごはんを具で 自分でまぜます	4 キャベツの昆布づけ 豚肉とズッキーニのオイスターいため ごはん トマト 肉じゃが	5 コーンおひたし いわしのオレンジ煮 中のみ：ミルクゼリー ごはん なつとんじる 夏豚汁
	エネルギー 663 kcal 848 kcal 塩分 2.1 g 2.5 g	617 kcal 711 kcal 2.0 g 2.4 g	624 kcal 734 kcal 1.9 g 2.1 g	612 kcal 722 kcal 1.9 g 2.3 g	562 kcal 708 kcal 1.8 g 2.2 g
	補ってほしい食品 卵類	魚介類	種実類	大豆製品	きのこ類
	あか 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ のり 鶏肉 油揚げ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 豚肉 昆布	牛乳 いわし かつお節 豚肉 豆腐
	みどり にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ トマト 小松菜 キャベツ とうもろこし	きゅうり もやし 切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ にんじん 小松菜	玉ねぎ にんじん コーン 枝豆 しょうが アスパラガス メロン	にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン もやし ブロッコリー キャベツ いんげん 大根 ズッキーニ しいたけ にんじん トマト	もやし 小松菜 にんじん コーン なす ごぼう ねぎ オレンジ
	きいろ ソフトめん 油 カレールウ 米粉	米 麴 油 砂糖 パン粉 でんぶ	米 麦 油 じゃがいも ルウ 米粉	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	米 砂糖 じゃがいも 中学：ミルクゼリー
こんだて	8 ぶどう ゼリー 目玉焼き ガバオライスの具 (麦ごはん)	9 秋びたし さばのトマトソース ごはん オクラ スープ	10 ☆自分で作るコーヒー牛乳 ブロッコリーのサラダ ツナオムレツ ミルク(コーヒーの素) アップルチップ 夏のコン 小麦コッペパン ソメスープ	11 野沢菜漬け なすとかぼちゃの肉みそ ごはん いわしの つみれ汁	12 にらのアーモンド おひたし 肉ぎょうざ 2個 枝豆 ゆかりごはん チゲ風 豚汁
	エネルギー 640 kcal 738 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g	584 kcal 696 kcal 1.9 g 2.2 g	603 kcal 741 kcal 2.7 g 3.5 g	609 kcal 720 kcal 2.2 g 2.8 g	597 kcal 711 kcal 1.8 g 2.2 g
	補ってほしい食品 いも類	肉類	大豆製品	くだもの	小魚類
	あか 牛乳 豚肉 大豆 卵 もずく 豆腐	牛乳 さば かつお節 豆腐 なたと わかめ	牛乳 ツナ 卵 ベーコン	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 いわし すけそうだら	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ
	みどり ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく にんじん えのきたけ 玉ねぎ きぬさや ねぎ	にんにく 玉ねぎ トマト 小松菜 もやし えのきたけ しめじ 菊 にんじん オクラ	トマト ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 枝豆 パセリ モロヘイア 玉ねぎ りんご	なす かぼちゃ しょうが 玉ねぎ 野沢菜 もやし きゅうり にんじん 大根 ねぎ 小松菜 しいたけ 枝豆	枝豆 しそ もやし にんじん にら キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ 小松菜 ごぼう にんにく しょうが ねぎ りんご
	きいろ 米 麦 油 砂糖 片栗粉 ゼリー	米 オリーブ油 砂糖 油	小麦パン 砂糖 油 じゃがいも コーヒーの素	米 油 砂糖 ごま油	米 アーモンド 砂糖 ごま油 じゃがいも ラード 小麦粉

	月	火	水	木	金
こ ん だ て	15 敬老の日 見附市のホームページに本日の給食(給食ギャラリー)が掲載されています。	16 れんこん入りきんぴら 鶏肉のマスタード焼き	17 大会応援献立 パインクレープ	18 厚揚げと豚肉の塩麹炒め 人参しゅうまい 2個	19 パイン 海藻サラダ
					
	エネルギー 塩分	620 kcal 734 kcal 2.2 g 2.6 g	704 kcal 819 kcal 2.1 g 2.4 g	616 kcal 758 kcal 1.7 g 2.2 g	649 kcal 763 kcal 2.2 g 2.8 g
	補ってほしい食品	いも類	海藻類	くだもの	卵類
	あか	牛乳 豚肉 さつま揚げ	牛乳 鶏肉 かつお つくね 豆腐 豆乳	牛乳 すけそうだら 豚肉 厚揚げ 豆腐 ベーコン 卵	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ わかめ 昆布 赤とさかのり
みどり	このQRコードからご覧 になれます。	れんこん にんじん いんげん ごぼう 切干大根 しいたけ きぬさや	しいたけ 玉ねぎ にんじん きぬさや ごぼう ねぎ 大根 小松菜 パイン	しょうが にんにく キャベツ ピーマン 玉ねぎ にら しめじ トマト にんじん	玉ねぎ にんじん 枝豆 コーン トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ パイン
きいろ		米 油 砂糖	米 麦 片栗粉 油 砂糖 クレープ	米 ごま油 片栗粉 ラード 小麦粉	米 麦 じゃがいも カレールウ 油
こ ん だ て	22 ごまびたし いかとアスパラの彩り揚げ	23 秋分の日 見附市のホームページに給食レシピが掲載されています。	24 ガーリックサラダ ハンバーグが ナポリス	25 なすと豚肉のみそ炒め さんまのおかに	26 ルレクチェゼリー
					
	エネルギー 塩分	593 kcal 703 kcal 2.0 g 2.4 g	677 kcal 840 kcal 3.3 g 4.1 g	599 kcal 714 kcal 1.9 g 2.4 g	602 kcal 707 kcal 1.7 g 2.0 g
	補ってほしい食品	大豆製品	くだもの	緑黄色野菜	魚類
	あか	牛乳 いか 鶏肉	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 豚肉 豆腐 もずく 卵
みどり	しょうが アスパラガス にら にんじん 小松菜 もやし キャベツ えのきたけ ねぎ にんにく	ズッキーニ 玉ねぎ 赤ピーマン なす 黄ピーマン トマト にんにく キャベツ ブロッコリー コーン にんじん	なす 玉ねぎ ピーマン たけのこ にんにく 大根 にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	玉ねぎ にんじん にら もやし まいたけ しいたけ 小松菜 ねぎ	
きいろ	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま 麴	米粉パン オリブ油 砂糖 油 じゃがいも ルウ ラード	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	米 麦 油 砂糖 ごま 片栗粉 ゼリー	

2025年9月給食だより

旬の野菜には魅力がいっぱい！

スーパーなどの店頭には、1年を通していろいろな野菜が並んでいますが、もともと野菜にはたくさん収穫出来て一番おいしくなる「旬」の時期があります。

旬の野菜には、いろいろな魅力がたくさんあります。

旬の野菜のいいところ ……………

- ◆おいしく、栄養価が高い！
- ◆体によい効果がある！
- ◆価格が安く、環境に優しい！



9月の見附産野菜

だいこん・にんじん・にら
玉ねぎ・じゃがいも・なす
きゅうり・アスパラガス
かぼちゃ・小松菜
・ピーマン
の予定です。

6年度は約57,000kgの野菜と芋類で給食を作りました。そのうち見附産の野菜や芋類は約26,000kgでした。7年度もたくさん見附産野菜や芋類を納品してくださっています。

また、給食で食べているごはんは、見附産100%です。農家さんが大切に育ててくださいました。味わっていただきましょう。

9月のお米は
田井小学校区産
にじのきらめきです。

