



月目標：規則正しい生活をしよう



\*給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

\*食材等の都合で献立を変更することがあります。

食品名				栄養価										
赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal								
1 群		2 群		3 群		4 群		5 群		6 群				
日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	食塩相当量 g	小学校	中学校			
16	ごはん	キャベツのみぞ汁	三色そばろ	こまつなあえ	ひくシオたすげ献立	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	しょうが	こめ	おおむぎ	592	721
火					食塩3g未満、野菜120g以上の「からだにやさしい健康的な和食献立」です。	あぶらあげ		こまつな	えだまめ	キャベツ	じゃがいも	さとう	27.5	32.3
17	コッペパン	ポテトスープ	フライドチキン	糸寒天のサラダ	スパイスを効かせて給食センターオリジナルのフライドチキンを作ります。ぜひパンにはさんで食べてください。	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ		コッペパン	こめあぶら	575	699
水						とりにく	かんてん	パセリ	キャベツ	きゅうり	じゃがいも	ひまわりあぶら	29.6	35.2
18	ごはん	キャベツ豚汁	絹厚揚げの南蛮だれ	(小2個、中3個) 梅肉あえ	厚揚げにピリ辛の南蛮だれをかけます。辛味は食欲を増進する働きがあります。食べて体力をつけることも大切です。	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ		こめ	おおむぎ	527	658
木						とうふ			キャベツ	ながねぎ	じゃがいも		21.3	25.5
19	ねじりパン	せん切り野菜のスープ	ツナのチーズ焼き	しょうゆフレンチサラダ	ツナ・玉ねぎ・ピーマンをノンエッグマヨネーズなどで味付けして、チーズをのせて焼きます。	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	えのき	ねじりパン	こめあぶら	608	741
金						ツナ	チーズ	ピーマン	はくさい	キャベツ	きゅうり	こめあぶら	27.3	32.6
22	わかめごはん	辛味豆腐汁	にじまの電田揚げ	春雨サラダ	クレープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	キャベツ	こめ	おおむぎ	733	890
月					中学校お楽しみ献立	にじま	わかめ		ながねぎ	しょうが	はるさめ	ひまわりあぶら	31.3	36.6
24	コッペパン	野菜スープ	チリコンカン	こんにゃくサラダ	チリコンカンは、豆と豚肉を煮込んだアメリカの郷土料理です。長野県産の大豆を使って作ります。	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コーン	コッペパン	こめあぶら	604	732
水						だいず			はくさい	にんにく	じゃがいも		27.4	32.3
25	ごはん	ポークカレー	ニギスのから揚げ	フレンチサラダ	カレーの日はいつもより、噛む回数数が少なめです。ニギスという小魚をから揚げにします。よく噛んでたべましょう。	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	にんにく	こめ	おおむぎ	680	791
木						ニギス	あおのり		たまねぎ	りんご	じゃがいも	バター	25.7	29.3
26	はちみつモンースト	ミートボールスープ	野菜ソテー	梨	給食センターで1枚ずつ、はちみつマーガリンを塗って焼き上げます。ほんのり香るレモンの風味がさわやかです。	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	しめじ	しょくパン	マーガリン	599	-
金						ウィンナー		ピーマン	はくさい	キャベツ	さとう	こめあぶら	21.0	-
29	ごはん	漬り豆腐のみぞ汁	手作りハンバーグ	もやしとコーンのサラダ	手作りハンバーグを味わいましょう。ソースはシンプルなケチャップソースですが、ごはんもすすむ味付けですよ。	こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	だいこん	こめ	おおむぎ	575	-
月						みそ	とうふ		えのき	はくさい	さとう		26.2	-
30	ごはん	じゃがいものみぞ汁	ささしの幽庵焼き	こんにゃくのごま和え	「ささし」は「さわら」が大きな前の名前で、鱈よりも皮が薄く食べやすい魚です。ほんのりゆず風味の味付けです。	さごし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	たまねぎ	こめ	おおむぎ	524	639
火						みそ	わかめ		しめじ	ゆずかじゅう	じゃがいも	ごま	24.4	28.5
									キャベツ	きゅうり	こんにゃく		15.3	16.9
									さとう				2.2	2.6

## 食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨を頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の季節が来てから慌てて買いに行っても売り切れという事のないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが大切です。

※水や食料品は最低30日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日ごろよく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



**水は必需品!**  
1リットル、1リットル、1リットル

**カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。**

**食品を同時に作れて水を節約できる「せとん」がおすすりめです。**

給食センターでもいざ! という時の備えをしています

災害時や通常の給食が提供困難な場合の備えとして、アレルギー特定原材料28品目に対応した、「救給カレー」を備蓄しています。8/26の防災献立で初めて提供しました。

## ～手作りチキンたれカツ～

▼材料(4人分)  
鶏むね肉 切り身50g  
塩  
こしょう  
小麦粉  
パン粉

▼作り方  
① 鶏むね肉に下味をつける。  
② 小麦粉を水で溶き①をつける。  
③ ②にパン粉をまぶす。  
④ ③を180℃の油で5分ほど、中心に火が通るまで揚げる。  
⑤ たれ用の調味料をすべて合わせて火にかける。煮立ったら火を止める。  
⑥ チキンカツにたっぷりたれをかけたらできあがり。

〈たれ〉  
昆布だしまたは水  
砂糖  
みりん  
酒  
しょうゆ

大さじ2  
小さじ1  
大さじ1  
大さじ1  
大さじ1

\*新潟県のローカルフード「たれカツ」を給食風にアレンジしました。魚のフライやトンかつにもおすすめのたれです。