



9月 こんだてよていひょう

高崎市吉井学校給食センター
幼稚園 (給食回数18回)

曜	 こんだてめい		しょくひんのはたらき						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当 量
			きいろのなかま		あかのなかま		みどりのなかま		
			なつやちからのもとなる		ちやにくになる		からだのちようしをとのえる		
火	コッペパン だいずチョコクリーム	 ワンダンスープ コーンサラダ カップヨーグルト	パン さとう こむぎこ	あぶら チョコクリーム	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ コーン	512 21.7 2.3
水	ごはん	 いわしのかばやき ごまあえ だいこんとあつあげのみそしる	ごはん さとう	あぶら ごま	いわし あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	キャベツ コーン だいこん ねぎ	525 20.8 2.5
木	むぎごはん	 とりにくとあきナスのカレー えだまめサラダ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ しょうが にんにく ねぎ	474 18.9 1.5
金	なめこうどん (パックうどん)	 やさいのかきあげ のりずあえ カムカムこんだて	うどん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ ねぎ なめこ キャベツ もやし	478 20.3 2.8
えけんのきょうどりょうり									
月	しょうめし (ごはん・ぐ)	 わかめしらすいりたまごまき かぼちゃとたまねぎのみそしる	ごはん さとう	ごまあぶら	とりにく あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう こざかな わかめ	にんじん かぼちゃ	ごぼう たまねぎ キャベツ	459 23.8 2.2
火	ツイストロール	 ポークビーンズ アーモンドサラダ まめりょうりのひ	パン じゃがいも さとう	あぶら バター アーモンド	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり なし	463 17.9 1.7
水	ごはん	 こがねに チンジャオロース	ごはん さとう じゃがいも かたくくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく こうやどうふ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	ねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	462 22.8 2.1
木	ごはん	 ハンバーグわふうおろしソース ひじきのいために けんちんじる	ごはん さとう さといも	あぶら	ぶたにく とうふ だいず ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ にんにく にんにく コーン ししいたけ ごぼう	445 22.0 1.5
金	てづくり マフィン	 ミートソーススパゲティ チーズサラダ よいしろうちえん リクエスト	こむぎこ スパゲティ ジャム さとう	あぶら バター	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	528 21.2 2.2
月	けいろうの日								
火	ゆめロール	 さつまいもオムレツ コールスローサラダ まんげつスープ お月見ゼリー じゅうごや こんだて	パン さとう さつまいも じゃがいも ゼリー	あぶら	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり	572 16.7 2.0
水	ルーローハン (ごはん・ぐ)	 ごはんにルーローハンのぐをのせてたべましょう。 せかいのりょうり たいわん しゅうまい なめこのちゅうかスープ	ごはん さとう かたくくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ なめこ ほししいたけ	407 19.7 1.8
木	ごはん	 とうがんとナスのマーボーどうふ もやしとわかめのナムル	ごはん さとう かたくくりこ	あぶら ごま ごまあぶら ラー油	ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ しょうが ねぎ にんにく とうがんと たまねぎ キャベツ ほししいたけ もやし	406 18.5 1.7
金	しょうゆラーメン (パックちゅうかめん)	 ぎょうざ だいずとツナのサラダ まめりょうりのひ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	もやし しょうが コーン キャベツ きゅうり	449 22.6 3.1
月	しゅうぶんのひ ふりかえきゅうじつ								
火	こめっこぱん	 にこみカレーうどん グリーンサラダ	パン うどん かたくくりこ じゃがいも	ドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	451 19.5 2.9
水	ぶたどん (ごはん・ぐ)	 ごはんにぶたどんのぐをのせてたべましょう。 じゃこサラダ じゃがいもとあつあげのみそしる	ごはん じゃがいも さとう	ごま ドレッシング	ぶたにく あぶらあげ なると あつあげ	ぎゅうにゅう こざかな わかめ	にんじん	たまねぎ しらす グリーンピース しょうが だいこん きゅうり ねぎ	436 20.8 2.3
木	ごはん	 クリスピーチキン いかんサラダ とんじる カムカム こんだて	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく いか とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり セロリ だいこん ねぎ ごぼう にんにく	453 24.2 1.7
金	せわりコッペパン	 スラッピージョー ナザンビー(紫じゃがいも)のサラダ ラビオリスープ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ナッツマヨネーズ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	539 25.2 2.7
月	ごはん	 さばのてりやき おかかあえ なんばんに	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく さば かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー いんげん	キャベツ たまねぎ	517 27.6 1.4
★今月の高崎市内の食材									
									
【給食費の納入について】 給食費引き落としは、9/2(月)、9/30(月)です。 残高のご確認等、ご協力をお願いいたします。									
一ヶ月の平均									479 21.3 2.1
幼稚園の基準値									490 20.0 1.5
※材料購入の都合で献立を変更することがあります。 ※太字は、高崎市内でとれた農産物です。 ※放射性物質については安全性が確認された食材を使用しています。									
こんにやくいもは、名前の通り、いも類なので「黄色の仲間」に分類されますが、こんにやくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。									

※材料購入の都合で献立を変更することがあります。
※太字は、高崎市内でとれた農産物です。
※放射性物質については安全性が確認された食材を使用しています。

こんにやくいもは、名前の通り、いも類なので「黄色の仲間」に分類されますが、こんにやくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

げんき通信

家の人と一緒に
読んでください!



9月の献立について

高崎市吉井学校給食センター

- ・リクエスト献立：13日（金）吉井幼稚園、26日（木）吉井中央中のリクエストメニューです。みんなに人気のあるメニューを考えてくれました。お楽しみに！
- ・日本の郷土料理 ～三重県～：9日（月）は、三重県の郷土料理「しよいめし」です。ごぼうやにんじんなどの具材を使い、うゆで味付けをして炊いたご飯です。お祭りの時にも食べられることから、「わっしょい」の「しよい」から名づけられたとされています。
- ・十五夜献立：17日（火）は十五夜献立です。秋が旬の食材を使用した献立です。
- ・体力アップ応援献立：25日（水）は、運動会の練習など、体を動かす機会が増えるこの時期に合わせて、体力・持久力アップ効果的な献立です。
- ・地場農産物：27日（金）のサラダは、「ノーザンルビー」という紫色のじゃがいもを使ったサラダです。あじわっていきましょう。
- ・世界の料理献立：18日（水）は台湾料理のルーローハンを紹介します。ご飯の上に具をのせて食べましょう。

9月の給食目標 『 食べものを大切にしよう 』

- ★ 学校給食では、米、牛乳、魚、肉、野菜など様々な食材が登場します。少しずつでもよいので、どんな食べ物でもチャレンジして食べ、食経験を豊かにしましょう。
- ★ 自分が食べられる量を知り、食べきれよう上手にもりつけましょう。 ～ご家庭でもぜひ心がけてみてください～

♪チャレンジクッキング♪

給食のサラダの中でも人気のある「いかくんサラダ」です。ご家庭でもぜひ作ってみてください。



給食献立レシピ紹介

【 いかくんサラダ 】

材料・・・4人分

- ・いかのくんせい 25g
- ・キャベツ 180g
- ・きゅうり 50g
- ・セロリ 20g
- ・にんじん 20g

調味料

- ・酢 大さじ 2/3
- ・砂糖 小さじ 1/2
- ・食塩 小さじ 1/3
- ・サラダ油 小さじ 1
- ・こしょう 適量

作り方

- ①野菜を千切りにする。いかのくんせいは、食べやすい大きさに切る。（※いかのくんせいは、そのまま使用してもよいが、レンジ等で加熱すると、かみごたえのある仕上がりになります）
- ②野菜を熱湯でさっとゆで、冷やす。
- ③調味料を合わせてドレッシングを作り、②に加えて和える。

食事と運動で体力アップ! ～体づくりに必要な食事～

毎日健康的な生活をしたり、スポーツでよりよいパフォーマンスをするためには、体力づくりが欠かせません。体力アップのために、運動を積極的に行うだけでなく、日々の食事のとり方もとても大切です。食事と運動の習慣を見直し、体力アップを目指しましょう。

ポイント① 糖質をきちんととる

運動をする時は、エネルギーを使います。エネルギーのもとになる糖質を多くふくんでいるご飯、めん類、パン、などの主食は、毎食食べましょう。



ポイント② 運動後にしっかり食べる

運動をした後は、早めに糖質をふくむ食事をとるのが理想的です。運動でつかれた体を回復させる効果があります。



ポイント③ 朝ごはんを食べる

朝ごはんは、1日をスタートさせるためのエネルギー補給の役割があります。朝食をしっかりとることで、集中力アップにつながります。



ポイント④ バランスよく食べる

主食、主菜、副菜などを組み合わせ、糖質、たんぱく質、ビタミン等の栄養素の偏りがないようにしましょう。

