

8月9月給食だより

今月の目標

1日3食しっかり食べよう



夏休みも終わり、2学期のスタートですね。まだしばらく、蒸し暑い日が続きます。夏の疲れを吹き飛ばせるよう、食事や睡眠など、生活リズムを整えることを心がけましょう。

生活リズムの整え方

早ね・早起きをする



夜ふかしは、日中の体調不良の原因になってしまいます。早ね・早起きを心がけましょう。

3食しっかり食べる



1日3回の食事をしっかり食べるようにしましょう。特に朝ごはんは1日を気持ちよくスタートさせるために大切です。

体を動かす



日中にたくさん体を動かすと、夜によく眠れるようになりますよ。

給食をしっかりと食べることも大切です。2学期もたくさん給食を食べてくださいね。










今月のおかまちメニューは大地の芸術祭とコラボ!

現在開催中の大地の芸術祭。夏休みに作品を見に行った人も多くいるのではないのでしょうか。給食では、いつも月に1回のおかまちメニューを、2回に増やし、作品から発想を得た料理を献立に取り入れました。作品名をそのまま献立名としましたが、給食として出す上では、どんな料理かわかる献立名も重要です。(アレルギー対応への配慮を含む。)作品名と材料を考慮した献立名を見比べつつ、作品の写真を見て、おかまちメニューの登場を楽しみに待っています。楽しみに待っています。

	大地の芸術祭作品名	材料を考慮した献立名
コラボメニュー①	棚田	十日町産コシヒカリごはん
	憧れの眺望	ハンバーグホワイトソースがけ きざみのりをそえて
	まつだい住民博物館	ぜんまい入りカラフル野菜の抹茶ドレッシング
	除雪式奴奈川姫	具だくさんしょうゆ汁
	牛乳	牛乳
コラボメニュー②	米の家	十日町産コシヒカリごはん
	西洋料理店 山猫軒	とりにく 鶏肉のマスタードソース
	hi 8 way	無限キャバツ風ちりめん入りサラダ
	火の周り、砂漠の中	黒ごま豆乳スープ
	牛乳	牛乳

8・9月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
ひ日			8/28	29	30
こんだて	がつ とくべつ 9月の特別メニュー 11日: 大地の芸術祭コラボメニュー① 12日: 妻有茶豆の登場 26日: 大地の芸術祭コラボメニュー② リクエストメニューの登場(☆のメニュー)		ミニゼリー (2こ)  スタミナ きゅうり なつやさいカレーライス (むぎごはん) 	のりずあえ  ささまの いそべあげ (2こ) ごはん  ゆうがおの カレーに 	やまざき まつりのため おやすみ 
エネルギー			652 キロカロリー	621 キロカロリー	
たんぱく質			20.9 グラム	25.1 グラム	
ひ日	9/2	3	4	5	6
こんだて	ごまじゃこ サラダ  れんごん しゅうまい ごはん  ☆レタスと たまごのスープ 	ツナ ドレッシング サラダ  ☆なつやさいの たまごやき ごはん  とりだんごの コンソメスープ 	ブロッコリーと ツナのサラダ  パンネの トマトソース ごはん  きのこ オニオンスープ 	ピーマン チャンプルー  タラとだいずの チリソース コシヒカリ ごはん  はるさめ スープ 	ひじきと チーズのサラダ  かぼちゃの カップコロッケ ごはん  ぶたにくと まめのトマト ワインに 
エネルギー	565 キロカロリー	644 キロカロリー	656 キロカロリー	649 キロカロリー	639 キロカロリー
たんぱく質	20.7 グラム	26.8 グラム	21.7 グラム	28.4 グラム	23.3 グラム
ひ日	9	10	11	12	13
こんだて	マーラーカオ  ちゅうか きゅうり しおラーメン (ちゅうかめん) 	じゃこキャベツ  しちおの あぶらあげの うめチーズやき ごはん  ちゃんこじる 	まつだい じゅうみん はくごつかん  あこがれの ちようぼう のりをかける たなだ  ☆せつしき ぬながわひめ 	つまりちやまめ  ☆はるさめ サラダ マーボーライス (ごはん) 	みかんいり フレンチサラダ  なすの モートグラタン ごはん  コンソメ スープ 
エネルギー	665 キロカロリー	656 キロカロリー	618 キロカロリー	667 キロカロリー	644 キロカロリー
たんぱく質	23.4 グラム	25.3 グラム	27.6 グラム	28.2 グラム	22.6 グラム
ひ日	16	17	18	19	20
こんだて	けいろうのひ  敬老の日	じゃがいもの おつきみ まんじゅう  ごもくずし  おつきみじる 	かぼちゃ サラダ  アクアパッツァ ごはん  ぶわぶわ たまごスープ 	おかかどこんぶ de  げんえんナムル コシヒカリ ごはん  ☆おまちきのこの わふうサンダータン スープ 	☆てづくり ガトーショコラ  あさりと コーンのスープ カレーピラフ 
エネルギー		586 キロカロリー	653 キロカロリー	597 キロカロリー	691 キロカロリー
たんぱく質		21.3 グラム	26.3 グラム	27.8 グラム	22.8 グラム
ひ日	30	24	25	26	27
こんだて	ごもくきんぴら  さばの たつたあげ ごはん  あつあげの みそしる 	チーズなつとう  くるまふの あげに ごはん  けんちんじる 	ひやし ちゅうかふう サラダ  マーボーなす ごはん  わかめスープ 	ハイ エイト ウエイ  せいまつ りよりてん やまねこけん こめのいえ  ☆みのまわり、さばくのなか 	いらともやし の ナムル  ちゅうかふう すいとんじる ☆たすけふうチャーハン 
エネルギー	687 キロカロリー	616 キロカロリー	593 キロカロリー	593 キロカロリー	601 キロカロリー
たんぱく質	24.3 グラム	22.3 グラム	21.8 グラム	27.0 グラム	24.2 グラム

使用食材一覧表

日	献立名	あかの仲間 (血や肉になる)		みどりの仲間 (体の調子を整える)		きいろの仲間 (熱や力の元になる)		脂質 加減 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・種実 類	
8/28 水	麦ごはん					米,押し麦		17.9 g
	夏野菜カレー	鶏肉	牛乳,粉チーズ	かぼちゃ,にんじん,いんげん,トマト	玉ねぎ,なす	じゃがいも	油	338 mg
	スタミナきゅうり			にんじん	きゅうり,ズッキーニ	砂糖	ごま,油	1.8 mg
	ミニゼリー(りんご味)					ゼリー		2.2 g
29 木	ごはん					米		19.2 g
	笹かまのいそべ揚げ	笹かまぼこ,たまご	あおりの粉			薄力粉	油	317 mg
	のり酢あえ	ツナ	きざみのり	ごまつな,にんじん	キャベツ			6.5 mg
	夕顔のカレー煮	生揚げ,豚肉		にんじん,葉ねぎ	ゆがお,玉ねぎ,干し椎茸	つきこん		2.0 g
9/2 月	ごはん					米		17.3 g
	れんコーンしゅうまい	鶏肉,豚肉			とうもろこし,れんこん,玉ねぎ	でんぶん,砂糖	油	292 mg
	ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごまつな,にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	油,ごま	1.4 mg
	レタスと玉子のスープ	ベーコン,たまご		にんじん	玉ねぎ,もやし,レタス	でんぶん		1.6 g
3 火	ごはん					米		23.1 g
	夏野菜の玉子焼き	たまご	チーズ	トマト,青ピーマン	玉ねぎ		油,マヨネーズ	401 mg
	ツナドレッシングサラダ	ツナ	わかめ		もやし,きゅうり,とうもろこし	砂糖		2.4 mg
	とり団子のコンソメスープ	鶏肉		にんじん,ブロッコリー	玉ねぎ,キャベツ	じゃがいも,パン粉,でんぶん,砂糖		2.4 g
4 水	ごはん					米		23.2 g
	パンネのトマトソース	鶏肉	粉チーズ	青ピーマン,トマト	玉ねぎ	パンネ,砂糖	油	312 mg
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー,にんじん	玉ねぎ,とうもろこし		ごま,マヨネーズ	1.4 mg
	きのこオニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ,エリンギ,ぶなしめじ,とうもろこし	じゃがいも		2.3 g
5 木	コシヒカリごはん					米		19.5 g
	タラと大豆のチリソース	タラ,大豆				でんぶん,じゃがいも	油	299 mg
	ピーマンチャンプルー	豚肉,豆腐,たまご,かつお節		青ピーマン,にんじん	もやし		油	5.1 mg
	春雨スープ	鶏肉,あさり,かまぼこ		にんじん,チンゲン菜	干し椎茸,ねぎ	緑豆はるさめ		1.9 g
6 金	ごはん					米		19.2 g
	かぼちゃカップコロツケ	豚肉	生クリーム,牛乳	かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉	油	302 mg
	ひじきとチーズのサラダ	ハム	ひじき,カッテージチーズ	にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	油	1.7 mg
	豚肉と豆のトマトワイン煮	いんげん豆,エジプト豆,豚肉		にんじん,トマト	玉ねぎ	砂糖	油	2.0 g
9 月	中華めん					中華めん		20.6 g
	塩ラーメンスープ	豚肉,なると		にんじん,にら	もやし,メンマ,ねぎ		油	290 mg
	中華きゅうり			にんじん	きゅうり	砂糖	油	1.3 mg
	マラーカオ	たまご	生クリーム			薄力粉,砂糖,はちみつ	油	2.7 g
10 火	ごはん					米		27.5 g
	栃尾の油揚げの梅チーズ焼き	栃尾の油揚げ	粉チーズ,脱脂粉乳,生クリーム,チーズ		梅干し		マヨネーズ	456 mg
	じゃこキャベツ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	油	2.6 mg
	ちゃんこ汁	鶏肉		にんじん	ぶなしめじ,はくさい,ねぎ	つきこん		1.7 g
11 水	棚田 (十日町産コシヒカリごはん)					米		20.2 g
	憧れの眺望 (ハンバーグホワイトソースがけ きざみのりをそえて)		チーズ,牛乳,きざみのり		玉ねぎ			476 mg
	まつだい住民博物館 (ぜんまい入りカラフル野菜の 抹茶ドレッシング)			にんじん,赤ピーマン	もやし,ぜんまい,きゅうり,黄ピーマン		油	10.6 mg
	除雪式奴奈川姫 (具だくさんしょうゆ汁)	豚肉,かまぼこ,豆腐		にんじん,オクラ	ごぼう,えのきたけ,なめこ,ねぎ,だいこん	じゃがいも		1.7 g
12 木	ごはん					米		22.1 g
	麻婆豆腐	豆腐,豚肉,みそ		にんじん,にら	ねぎ,干し椎茸,玉ねぎ	砂糖,でんぶん	油	345 mg
	春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし,きゅうり	緑豆はるさめ,砂糖	油	3.1 mg
	妻有茶豆				えだまめ			1.8 g

令和6年 8・9月 十日町市立田沢小学校

日	献立名	あかの仲間 (血や肉になる)		みどりの仲間 (体の調子を整える)		きいろの仲間 (熱や力の元になる)		脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・種実 類	
13 金	ごはん					米		20.4 g
	なすのミートグラタン	大豆,豚肉	チーズ	かぼちゃ,トマト	なす,玉ねぎ	砂糖	油	337 mg
	みかん入りフレンチサラダ			ブロッコリー	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,みかん	砂糖	油	2.1 mg
	コンソメスープ	ベーコン,たまご		にんじん,こまつな	玉ねぎ	じゃがいも		2.1 g
17 火	五目寿司	油揚げ,たまご	ひじき	にんじん,きぬさや	干し椎茸	米,砂糖		16.5 g
	じゃがいものお月見まんじゅう		チーズ			じゃがいも,でんぷん,砂糖	バター	337 mg
	お月見汁	かまぼこ,豚肉		にんじん	だいこん,ごぼう,ねぎ	つきこん,さといも		1.6 mg
								2.7 g
18 水	ごはん					米		23.4 g
	アクアパッツァ	赤魚,あさり		トマト	玉ねぎ		油	372 mg
	かぼちゃサラダ		チーズ	かぼちゃ,にんじん	きゅうり		マヨネーズ	3.4 mg
	ふわふわ玉子スープ	たまご	粉チーズ	にんじん,こまつな	玉ねぎ,とうもろこし	パン粉		2.4 g
19 木	コシヒカリごはん					米		17.7 g
	豚肉の青じそ炒め	豚肉,みそ		にんじん,しそ葉	玉ねぎ,えだまめ	砂糖,でんぷん	油	341 mg
	おかかと昆布de減塩ナムル	かつお節	塩昆布		もやし,きゅうり,キャベツ,とうもろこし		油	2.6 mg
	十日町きのこの和風酸辣湯スープ	生揚げ,たまご		こまつな	えのきたけ,エリンギ,なめこ,たけのこ,ねぎ	緑豆はるさめ,でんぷん	油	1.8 g
20 金	カレーピラフ	豚肉		にんじん	玉ねぎ,グリーンピース,エリンギ,とうもろこし	米	油	25.8 g
	あさりとコーンのスープ	あさり	もずく	にんじん,チンゲン菜	玉ねぎ,とうもろこし	じゃがいも		317 mg
	手作りガトーショコラ	たまご	生クリーム			ホットケーキミックス,ミルクチョコレート,砂糖		6.3 mg
								1.8 g
24 火	ごはん					米		18.4 g
	車麩の揚げ煮	車麩				でんぷん,砂糖	油	337 mg
	チーズ納豆	納豆	チーズ	にんじん,こまつな	たくあん			2.3 mg
	けんちん汁	鶏肉,油揚げ		にんじん	だいこん,ごぼう,ねぎ	じゃがいも,つきこん	油	2.5 g
25 水	ごはん					米		17.6 g
	マーボーなす	豚肉,大豆,みそ		にんじん,にら	ねぎ,玉ねぎ,たけのこ,干し椎茸,なす	砂糖,でんぷん	油	300 mg
	冷やし中華風サラダ	ハム,たまご		にんじん	きゅうり	中華めん,砂糖	油	1.5 mg
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ,えのきたけ,とうもろこし,メンマ		油	2.4 g
26 木	米の家 (十日町産コシヒカリごはん)					米		17.8 g
	西洋料理店 山猫軒 (鶏肉のマスタードソース)	鶏肉		赤ピーマン,いんげん	黄ピーマン,なす	砂糖	バター,油,マヨネーズ	331 mg
	hi 8 way (無限キャベツ風 ちりめん入りサラダ)		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	油	2.4 mg
	火の周り、砂漠の中 (黒ごま豆乳スープ)	豆腐,油揚げ,みそ,調製豆乳		にんじん	とうもろこし,エリンギ,えのきたけ,ねぎ	じゃがいも,つきこん	ごま	1.9 g
27 金	太助風チャーハン	焼き豚,なると,たまご		青ピーマン	メンマ,玉ねぎ	米	油	17.9 g
	にらともやしのナムル	ハム		にら	もやし	砂糖	ごま,油	301 mg
	中華風すいとん汁	豚肉,みそ		にんじん,チンゲン菜	キャベツ,ねぎ,たけのこ,とうもろこし,きくらげ	すいとん	油	2.0 mg
								2.6 g
30 月	ごはん					米		28.3 g
	さばの竜田揚げ	さば				でんぷん,米粉	油	340 mg
	五目きんぴら	豚肉		にんじん,いんげん	れんこん,ごぼう	つきこん,砂糖	油,ごま	2.5 mg
	厚揚げのみそ汁	生揚げ,みそ		こまつな,にんじん	だいこん,ねぎ			2.0 g

※ 200mlの牛乳が毎日つきます。