

令和7年



9月食育だより

十日町市立田沢小学校

全校児童配付

おうちのひとと  
いっしょによもう！

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学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れを吹き飛ばして楽しく学校生活が送れるよう、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。

## 1年生親子活動「給食試食会」アンケート結果のお知らせ

7/10（木）に1年生で給食試食会を行いました。1年生はいつもより張り切って準備したり、苦手な子が多い魚や野菜も頑張っている様子が見られました。

保護者の方へのアンケートを集計しましたのでお知らせします。



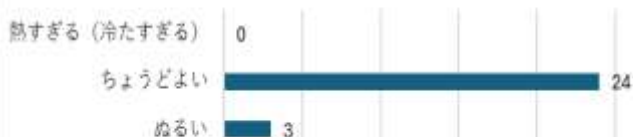
子ども向けの食事として、味付けはいかがでしたか？



お子さんのご家庭での食事と比べて、量はいかがでしたか？



料理の温度はいかがでしたか？



給食だよりを活用していますか？あてはまるものを全て選んでください



給食の良いと思う点を3つまで選んでください



毎日帰ってから  
メニューについて  
話をしてくれること

ご家庭でお子さんの食生活で気を付けていることを3つまで選んでください



その他学校給食への意見等（一部抜粋）

- ・いつも美味しい給食をありがとうございます。
- ・家ではあまり出さないものも「今日、からいもの食べれた！」など多様な献立でとても助かっています。
- ・給食センターではなく学校内で作る給食、ありがたく思います。
- ・家では絶対に食べないほうれん草を食べていました。びっくり！
- ・とてもおいしかったです！子どもも鯖と野菜をおかわりしていました。
- ・主菜・副菜の量が少し物足りなく感じました。

1年生保護者の皆様

ご協力ありがとうございました。  
いただいたご意見は、給食指導や  
運営に生かしていきます。

# 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                                                                                                                                                                                             |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日          | <b>「すきなきゅうしょくアンケート」中間発表！(8/5時点)</b><br>好きな主食：1位 あげパン 2位 パン 3位 ラーメン<br>好きな主菜：1位 からあげ 2位 玉子焼き 3位 肉<br>好きな副菜：1位 海藻サラダ 2位 春雨サラダ 3位 ポテトサラダ<br>好きな汁物：1位 ABCスープ 2位 クラムチャウダー 3位 シチュー<br>好きなデザート：1位 ガトーショコラ 2位 冷凍みかん 3位 セタゼリー<br><br>票数が多いものの中から組み合わせて給食に出す予定です。<br><b>まだ答えていない人はこちらから →</b><br><b>8/31(日)締め切りです！！</b> |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      | <b>29</b> ツールド妻有応援献立<br><br>スタミナあえ<br><br><br>がんばれ！ツールドつきり<br>カレー(ターメリックライス)<br><br>608 キロカロリー<br>20.1 グラム |
| こんだて       |  <a href="https://forms.gle/WguDKUDpdSQHPiuv6">https://forms.gle/WguDKUDpdSQHPiuv6</a>                                                                                                                                      |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |
| エネルギーたんぱく質 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |
| 日          | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                                                                                                                                   | 3                                                                                                                                                                     | 4                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                                             |
| こんだて       | ゆうがおのヨーグルトあえ<br>わりのなめこのサンラータン<br><br>マーボーどん(むぎごはん)                                                                                                                                                                           | レモンドレッシングサラダ<br>オムレツのラタトゥイユソース<br><br>ごはん とりだんごスープ | つまりちやまめ<br>タラとポテトのチリソース<br><br>コシヒカリごはん なつやさいのとんじる                                   | しおこんぶいりナムル<br>ふたにくのあおじそいため<br><br>ごはん とうにゅうキムチスープ | ゴーヤチャンプルー<br>かぼちゃカッパコロッケ<br><br>ごはん おまめのトマトスープ                                                             |
| エネルギーたんぱく質 | 684 27.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 599 29.2                                                                                                                            | 648 23.5                                                                                                                                                              | 603 25                                                                                                                               | 650 24                                                                                                                                                                                        |
| 日          | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9                                                                                                                                   | 10                                                                                                                                                                    | 11                                                                                                                                   | 12                                                                                                                                                                                            |
| こんだて       | ちゅうかきゅうり<br>ゴーヤしゅうまい(2こ)<br><br>しおラーメン(ゆでちゅうかめん)                                                                                                                                                                             | ゆかりあえ<br>とちのあぶらけみそチーズやき<br><br>ごはん ちゃんこじる          | のりのりやき<br>やきコーンフランクチキン<br><br>ごはん きのこオニオンスープ                                         | みかんサラダ<br>なすのミートソースパンネ<br><br>ごはん コンソメスープ         | れいとうみかん<br>あかうおのレモンソースかけ<br><br>コシヒカリごはん とんじる                                                              |
| エネルギーたんぱく質 | 574 23.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 649 25.6                                                                                                                            | 575 25.2                                                                                                                                                              | 626 21.1                                                                                                                             | 645 26.7                                                                                                                                                                                      |
| 日          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 16                                                                                                                                  | 17                                                                                                                                                                    | 18                                                                                                                                   | 19                                                                                                                                                                                            |
| こんだて       | <b>12日(金)は、健康げんき委員会5,6年生が考えた献立です。</b><br><b>テーマは「ビタミンを補給して、熱中症対策をしよう！」</b><br><b>まだまだ暑い日がありますね。しっかり食べましょう！</b>                                                                                                                                                                                                | てづくりガトーショコラ<br>あさりとともすくのスープ<br><br>キムたくごはん       | たくあんあえ<br>ホキのカレーしおこうじやき<br><br>ごはん にくごぼろ汁                                          | ごもくきんぴら<br>メバルのたつたあげ<br><br>ごはん あつあげのみそしる       | ほうじ茶ののくみつかけ<br>わらびとズッキーナのしおこうじナムル<br><br>うぶすなのいえとくせい(みそキーマカレー(コシヒカリごはん))                                 |
| エネルギーたんぱく質 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 646 19.8                                                                                                                            | 581 24.1                                                                                                                                                              | 593 24.7                                                                                                                             | 620 21                                                                                                                                                                                        |
| 日          | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 23                                                                                                                                  | 24                                                                                                                                                                    | 25                                                                                                                                   | 26                                                                                                                                                                                            |
| こんだて       | かいそうサラダ<br>ハバーグのオニオソース<br><br>ごはん みそとうにゅうスープ                                                                                                                                                                               | 秋分の日<br>                                         | なつのきりざい<br>ししゃものスパイダーあげ(1,2年1本 3~6年2本)<br><br>コシヒカリごはん トマトにくじゃが                    | いそマヨあえ<br>くるまふのなんばんづけ<br><br>ごはん けんちんじる         | ひじきサラダ<br>かぼちゃとベーコンのたまごやき<br><br>ごはん ほうれんそうのスープ                                                          |
| エネルギーたんぱく質 | 635 22.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                     | 676 29.2                                                                                                                                                              | 580 17.9                                                                                                                             | 653 25.1                                                                                                                                                                                      |
| 日          | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 30                                                                                                                                  | <b>9月のとおかまちメニュー</b><br><b>テーマは「うぶすなの家」</b><br>十日町市の山の中に建つ かやぶきの古民家を、大地の芸術祭のアート作品に再生させたレストランです。<br>うぶすなの家からいただいたレシピを給食用にアレンジしました。19日(金)、25日(木)の2日間に分けて提供します。<br>お楽しみに！ |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |
| こんだて       | さつまいもスティック<br>あつあげとふたにくのみそいため<br><br>ごはん ふわふわたまごスープ                                                                                                                                                                        | ラーメンサラダ<br>マーボーなす<br><br>ごはん くきわかめスープ            | <br>(写真：十日町市観光協会HPより)                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |
| エネルギーたんぱく質 | 648 23.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 604 21.5                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |