

2025年 8.9月 給食だより



夏休みもあっという間に終わり2学期がスタートしました。暦の上では秋を迎えますが、残暑の厳しい時期が続きます。9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起」の規則正しい生活とバランスの良い食事を心掛け、元気に学校生活をおくりましょう。

8・9月の給食目標

望ましい食習慣を身に付けよう

減塩の習慣を身に付けましょう

ナトリウム(食塩)は、生きていくために必要な栄養素ですが、慢性的にとり過ぎると、胃の病気や高血圧の発症の原因になります。

新潟県では、全国平均と比べて食塩の摂取量が多い傾向があり、それに関連して高血圧や胃の病気などの健康課題が多く見られています。これらの状況を改善するためには、減塩を心掛ける必要があります。



～おいしく減塩するためのポイント～

食事からの塩分摂取量を減らすポイントを紹介します。

1. 旬の食材や新鮮な食材を選ぶ

新鮮でおいしい旬の食材を利用すると、風味や香りが良いため、素材の味を生かし薄味にすることができます。



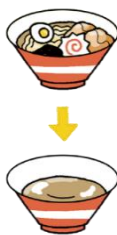
2. 調理方法や味つけを工夫する

素材やだしのうま味を生かしたり、酸味や辛みを効かせたりすることで塩分控えめでもおいしくいただけます。



3. 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにし、汁の量を減らしたりしましょう。揚げ物などにかけるソースやしょうゆの量は控えましょう。



4. カリウムを含む食品を食べる

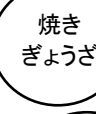
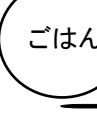
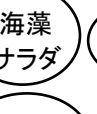
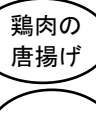
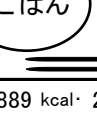
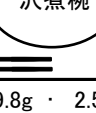
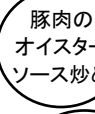
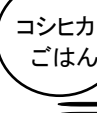
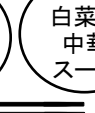
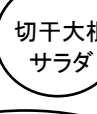
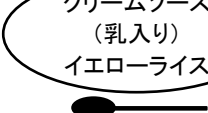
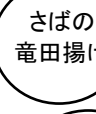
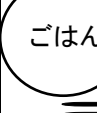
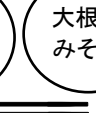
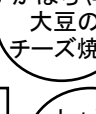
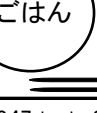
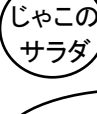
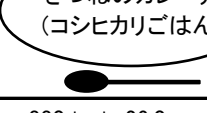
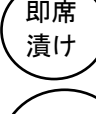
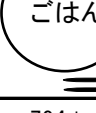
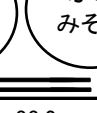
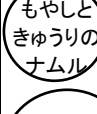
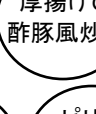
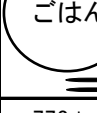
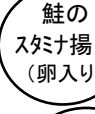
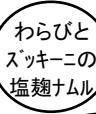
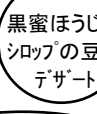
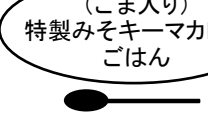
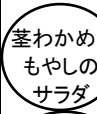
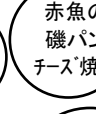
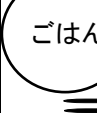
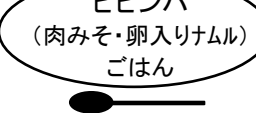
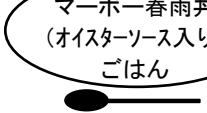
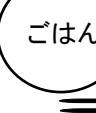
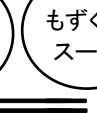
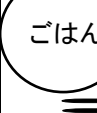
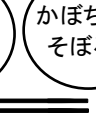
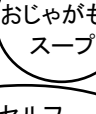
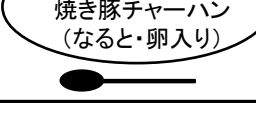
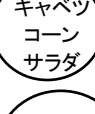
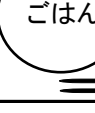
カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれています。カリウムにはナトリウムの排出を促す働きがあります。



月	火	水	木	金
「ペットボトル症候群」に気をつけましょう 「ペットボトル症候群」とは、清涼飲料水や炭酸飲料などを大量に飲むことによって、高血糖の状態になることをいいます。血糖値が上昇すると、喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ってしまいます。飲む際は量や頻度に気をつけましょう。 		都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など		8/29  レモンムース キャベツのさっぱりサラダ 夏野菜のハヤシライス(ごはん) 887 kcal・25.8g・2.9g 牛乳

8・9月の予定献立表

◆8/29(金)の給食は、紙面の左下をご覧ください◆

月	火	水	木	金
1     807 kcal・28.7g・2.1g	2      889 kcal・29.8g・2.5g 十日町中リクエスト	3     761 kcal・28.0g・2.4g	4    792 kcal・27.4g・2.7g	5     902 kcal・32.2g・2.5g
8     817 kcal・34.6g・3.8g	9     847 kcal・34.1g・2.4g へるっ塩メニュー	10    830 kcal・26.0g・2.4g	11     794 kcal・33.2g・2.7g	12     773 kcal・30.8g・2.4g 十日町中全欠
15 《敬老の日》 	16    818 kcal・30.2g・3.1g 中条中全欠	17     851 kcal・35.3g・2.2g	18    910 kcal・28.7g・2.8g とかまちメニュー	19     771 kcal・35.3g・2.5g 中条中試食会
22    742 kcal・29.1g・2.6g	23 《秋分の日》 	24    834 kcal・27.7g・2.5g	25     822 kcal・30.9g・2.5g	26     847 kcal・31.2g・2.5g 南中全欠
29    727 kcal・27.0g・3.2g	30     886 kcal・33.4g・2.2g	◆9月1日は「防災の日」  9月1日は防災の日です。 飲料水や非常食の備蓄は3日分、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。 防災の日に合わせて、家庭での備蓄の状況について家族で確認する機会にしましょう。		

8・9月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
8/29	ごはん					ごはん	
	夏野菜のハヤシライス	豚肉		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ なす しょうが にんにく		油 ルウ
	キャベツのさっぱりサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油
	レモンムース	豆乳			レモン	さとう	
1	ごはん					ごはん	
	焼きギョウザ	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	さとう 小麦粉	油
	春雨と糸うりのサラダ	ハム		にんじん	そうめんかぼちゃ キャベツ	はるさめ さとう	ごま油
	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ たけのこ しいたけはくさい しょうが にんにく	さとう かたくり粉	ごま油
2	ごはん					ごはん	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが	かたくり粉 薄力粉	油
	海藻サラダ		わかめ 赤ツバメ 白杉リ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
	沢煮椀	豚肉		にんじん きぬさや	たけのこ ごぼう えのきたけ	はるさめ	
	いちごクレープ	豆乳 大豆			いちご レモン	さとう 米粉	油
3	コシヒカリごはん					ごはん	
	豚肉のオイスターソース炒め	豚肉 厚揚げ		にら	たけのこ 玉ねぎ もやし しょうが にんにく	さとう かたくり粉	油 ごま油 オイスターソース
	ピリ辛きゅうり				きゅうり キャベツ	さとう	ごま油 ラー油
	白菜の中華スープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ	はるさめ	
4	イエローライス					ごはん	
	クリームソース	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	油 ルウ
	切干大根サラダ	鶏肉			だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油
	つまり茶豆				えだまめ		
5	ごはん					ごはん	
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	かたくり粉 薄力粉	油
	こんにゃく金平	豚肉		にんじん 青ピーマン	こんにゃく ごぼう	さとう	ごま油
	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		だいこん えのきたけ ねぎ		
8	中華めん					中華めん	
	しょうゆラーメンスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ とうもろこし メンマ		
	かぼちゃと大豆のチーズ焼き	大豆 豚肉 鶏肉	チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ	さとう パン粉	油
	かおりあえ			にんじん しそ	キャベツ きゅうり		
9	ごはん					ごはん	
	ししゃものスパイシー揚げ		ししゃも		にんにく しょうが	薄力粉	油
	夏のきりざい	納豆		のざわな オクラ	きゅうり たくあん		
	トマト肉じゃが	豚肉 厚揚げ		にんじん トマト	玉ねぎ しらたき 枝豆	じゃがいも さとう	オリーブ油
10	コシヒカリごはん					ごはん	
	きつねのカレー丼	豚肉 油揚げ		にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが	さとう かたくり粉	油 ルウ
	じゃこのサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
	オレンジポンチ				りんご みかん パイン マスカット ぶどう オレンジ	さとう	
11	ごはん					ごはん	
	ソースチキンカツ	鶏肉 たまご				薄力粉 パン粉 さとう	油
	即席漬け			にんじん	きゅうり キャベツ		
	麩のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも 小麦粉	
12	ごはん					ごはん	
	厚揚げの酢豚風炒め	厚揚げ 豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	さとう かたくり粉	油
	もやしときゅうりのナムル				もやし きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油
	ピリ辛みそスープ	鶏肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ えのきたけ ごぼう にんにく しょうが		ごま油

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
16	ごはん					ごはん	
	ブルコギ丼の具	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ エリンギ たけのこ にんにく りんご	さとう かたくり粉	油 ごま油
	マロニーサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	マロニー さとう	ごま油
	わかめスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ		
17	コシヒカリごはん					ごはん	
	鮭のスタミナ揚げ	鮭 みそ たまご			しょうが にんにく ねぎ	さとう 薄力粉 パン粉	油
	キャベツのマスタードあえ	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり レモン	さとう	油
	塩鶏汁	鶏肉 豆腐		にんじん	だいこん たけのこ しらたき えのきたけ ねぎ		
18	ごはん					ごはん	
	特製みそ キーマカレー	豚肉 大豆 みそ		にんじん トマト	玉ねぎ ぶなしめじ まいたけ しょうが にんにく		油 ごま ルウ
	わらびとマツタケの 塩麴あん			にんじん	わらび もやし スッキーニ きゅうり		ごま油
	黒蜜ほうじ茶oppo の豆乳デザート	豆乳			りんご みかん	黒糖 さとう	
19	ごはん					ごはん	
	赤魚の磯パンチーズ焼き	あかうお	あおのり チーズ			パン粉	油
	茎わかめともやしのサラダ	ハム	わかめ		もやし きゅうり とうもろこし	さとう	油
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
22	ごはん					ごはん	
	ビビンバ(肉みそ)	豚肉 大豆 みそ		にんじん	にんにく しょうが こんにゃく たけのこ	さとう	油
	ビビンバ(ナムル)	たまご		ほうれんそう	もやし		ごま油
	中華豆腐スープ	豆腐 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ もやし		
	アップルシャーベット				りんご	さとう	
24	ごはん					ごはん	
	マーボー春雨丼の具	豚肉 鶏肉		にんじん にら	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく	はるさめ さとう かたくり粉	油 ごま油 オリーブオイル
	枝豆サラダ	ハム	わかめ		キャベツ きゅうり 枝豆	さとう	油
	野菜チップス				れんこん	じゃがいも さつまいも	油
25	ごはん					ごはん	
	豆腐ハンバーグ	豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 みそ			ねぎ	パン粉 さとう 片栗粉	ノンエッグマヨネーズ
	じゃがきんぴら	豚肉		にんじん いんげん	ごぼう	じゃがいも さとう	ごま油
	もずくのスープ	豆腐	もずく	小松菜	えのきたけ ねぎ とうもろこし		
26	ごはん					ごはん	
	豆みそ	大豆 みそ				かたくり粉 さとう	油
	なめたけ和え			こまつな にんじん	きゅうり もやし なめたけ		
	かぼちゃのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ		かぼちゃ にんじん いんげん	しらたき 玉ねぎ ぶなしめじ	さとう かたくり粉	油
29	セルフ 焼き豚チャーハン	豚肉 なたと 卵		にんじん 青ピーマン	メンマ 玉ねぎ	ごはん	ごま油
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油
	おじゃがもち スープ	鶏肉		にんじん こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
30	ごはん					ごはん	
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		しょうが にんにく		
	キャベツコーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブ油
	ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも さとう	油

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。
※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。