

8・9月 こんだて表

新潟市月潟学校給食センター 令和2年8・9月《小学校用》

～今月の予定～
8月 26日：新小給食開始 28日：庄小・月小給食開始
9月 1日：茨小給食開始 9日・10日：月小6年なし 17日：庄小1年・2年なし、月小5年なし 18日：月小5年なし
 23日：新小なし、庄小6年なし 24日：庄小6年なし 28日：茨小なし



☆献立は都合で変更する場合があります。

日(曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価	
8月 26 (水)	マーボーどん(むぎごはん)	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	I補給 - 731 kcal たんぱく質 29.5 g	
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	脂質 23.5 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g	
	てづくりマーラーカオ	こめこ さとう	バター		ぎゅうにゅう れんにゅう				
27 (木)	ごはん	こめ						I補給 - 664 kcal	
	なつのとんじる	じゃがいも		なまあげ ぶたにく		にんじん はねぎ	なす	たんぱく質 26.3 g	
	あじのなんばんづけ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	メアシ			しょうが ねぎ	脂質 20.7 g	
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			にんじん こまつな	キャベツ	食塩相当量 2.4 g	
28 (金)	ごはん	こめ						I補給 - 678 kcal	
	なすとかぼちゃのみそしる			なまあげ		かぼちゃ	なす たまねぎ	たんぱく質 27.2 g	
	しろねポークのやきにく	さとう	あぶら	ぶたにく		ピーマン	しょうが にんにく りんご たまねぎ	脂質 20.4 g	
	カレーもやし					にんじん ほうれんそう	もやし	食塩相当量 2.4 g	
31 (月)	ごはん	こめ						I補給 - 653 kcal	
	やさしいじる	じゃがいも		なまあげ		にんじん こまつな	はねぎ	たんぱく質 27.5 g	
	さばのみそに	さとう		さば			しょうが	脂質 20.5 g	
	こんぶいりそくせきづけ	さとう	ごま		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.5 g	
9月 1 (火)	むぎいりわかめごはん	こめ むぎ さとう	ごま		わかめ			I補給 - 683 kcal	
	つみれじる	でんぷん じゃがいも	あぶら	とびうお とうふ		にんじん こまつな	はねぎ	ねぎ しょうが ごぼう	たんぱく質 26.6 g
	なつやさいとくるまふのあげに	でんぷん くるまふ さとう	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ	脂質 18.8 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.7 g	
2 (水)	むぎいりパプリカライス	こめ むぎ	あぶら					I補給 - 698 kcal	
	ほたてとあさりのクリームソース		あぶら	ほたて ベーコン あさり しろいんげんまめペースト	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 26.3 g	
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		とうもろこし キャベツ きゅうり	脂質 20.7 g	
	えいとみかん						みかん	食塩相当量 2.5 g	
3 (木)	ごはん	こめ						I補給 - 705 kcal	
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	うすらたまご とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ ほくさい ほししいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質 31.8 g	
	えびのからあげ	でんぷん	あぶら			ナンパンエビ		脂質 25.7 g	
	もやしのサラダ		ごま あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし とうもろこし きゅうり	食塩相当量 2.2 g	
4 (金)	ごはん	こめ						I補給 - 649 kcal	
	のりのつくだに	みずあめ さとう でんぷん					ほしひとえぐさ	たんぱく質 237 g	
	ほたてとチンゲンさいのスープ			ほたて		チンゲンサイ にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこみずに ほししいたけ	脂質 16.1 g	
	しろみさかなとだいすのチリソースに	でんぷん こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	すけとうだら だいす		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	食塩相当量 2.3 g	
7 (月)	ごはん	こめ						I補給 - 673 kcal	
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	はねぎ にんじん	もやし	たんぱく質 25.1 g	
	レバーいりメンチカツ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	脂質 21.3 g	
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量 2.3 g	
8 (火)	ハヤシライス(むぎごはん)	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく レンズまめ	こなチーズ	にんじん	たまねぎ にんにく ぶなしめじ	I補給 - 699 kcal	
	コーンサラダ		あぶら			あかピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし	たんぱく質 21 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			脂質 20 g	
	なし						なし	食塩相当量 2.3 g	
9 (水)	ごはん	こめ						I補給 - 664 kcal	
	じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこみずに えだまめ	たんぱく質 28 g	
	ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 16.4 g	
	かおりあえ	さとう でんぷん				にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.2 g	
10 (木)	ちゅうかふうまぜごはん	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな にんじん にら	しょうが ほししいたけ	I補給 - 599 kcal	
	はるさめスープ	はるさめ でんぷん		なると		にんじん	もやし きくらげ たけのこみずに	たんぱく質 21.2 g	
	コーンシューマイ	パンこ こむぎこ さとう みずあめ でんぷん	ラード	すけとうだら とうふ			とうもろこし たまねぎ	脂質 17.9 g	
	ごますあえ	さとう	ねりごま すりごま				きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	食塩相当量 2.4 g	
11 (金)	ごはん	こめ						I補給 - 649 kcal	
	もずくのかきたまじる	でんぷん		とうふ たまご	もずく	はねぎ	ぶなしめじ	たんぱく質 25.8 g	
	ししゃもフライ	パンこ ぶどうとう でんぷん こむぎこ	あぶら ショートニング		ししゃも			脂質 20.9 g	
	やさいのきんぴら	じゃがいも さとう	ごま あぶら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	食塩相当量 2.1 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

南区産のぶどうです。

南区産のぶどうです。

南区産のなしです。

8・9月 こんだて表

新潟市月潟学校給食センター 令和2年8・9月《小学校用》

～今月の予定～
8月 26日：新小給食開始 28日：庄小・月小給食開始
9月 1日：茨小給食開始 9日・10日：月小6年なし 17日：庄小1年・2年なし、月小5年なし 18日：月小5年なし
 23日：新小なし、庄小6年なし 24日：庄小6年なし 28日：茨小なし



☆献立は都合で変更する場合があります。

日(曜)	こんだて		黄の食品		赤の食品		緑の食品		栄養価
			エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		
14(月)	ごはん	こめ							1杯分 - 629 kcal
	たまごスープ	でんぷん			とうふ たまご		はねぎ こまつな にんじん	えのきたけ	たんぱく質 23.2 g
	とりにくのレモンソース	でんぷん さとう	あぶら		とりにく			レモンかじゅう	脂質 14.6 g
	ごまあえ	さとう	すりごま ねりごま				にんじん ほうれんそう	キャベツ きりぼしだいこん	食塩相当量 2.3 g
	ぶどうジュース							ぶどう	
15(火)	ゆでちゅうかめん	こむぎこ							1杯分 - 724 kcal
	ちゃんぽんスープ	でんぷん	ごまあぶら		エビ いか ぶたにく なたまご		にんじん はねぎ チンゲンサイ	しょうが ほうさい もやし きくらげ メンマ ほししいたけ	たんぱく質 30 g
	あげぎょうざ	でんぷん さとう 小むぎこ	ラード あぶら		とりにく			キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	脂質 22.3 g
	はるさめとわかめのサラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら			わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量 3.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
16(水)	ごはん	こめ							1杯分 - 628 kcal
	さつまじる	さつまいも			とうふ とりにく		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん	たんぱく質 28 g
	ますのしおこうじやき				ます				脂質 15.4 g
	きりこぶのにつけ	さとう	あぶら		さつまあげ うちまめ こんぶ		にんじん	れんこん	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
17(木)	たまごカレー (むぎごはん)	こめ むぎ じゃがいも	あぶら		ぶたにく ずらたまご レンズまめ		にんじん トマトかん さやいんげん	たまねぎ にんにく	1杯分 - 738 kcal
	フルーツカクテル	さとう ぶどうとう			とうにゅう	かんてん		みかんかん パインかん ももかん りんごかじゅう ぶどうかじゅう ももかじゅう	たんぱく質 21.3 g
	ふくじんづけ	さとう	ごま				にんじん	だいこん なす すいか れんこん しょうが しそのみ	脂質 17.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g
18(金)	えだまめごはん	こめ	ごま					えだまめ	1杯分 - 631 kcal
	もずくのみそしる				とうふ	もずく	はねぎ こまつな	えのきたけ	たんぱく質 21.4 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら		ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	脂質 19.4 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g
	なし							なし	南区産のなしです。
23(水)	アーモンドそぼろごはん	こめ さとう	アーモンド		とりにく			しょうが グリンピース	1杯分 - 643 kcal
	さわにわん	はるさめ			ぶたにく いかまぼこ		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこみずに	たんぱく質 26.1 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん			たまご				脂質 20.9 g
	フルーツづけ							キャベツ きゅうり あまなつかん	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
24(木)	ごはん	こめ							1杯分 - 619 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる				たまご とうふ		こまつな にんじん	たまねぎ	たんぱく質 24.7 g
	いかのたつたあげ	でんぷん	あぶら		アカイカ				脂質 18.7 g
	ごぼうサラダ		ごま あぶら				にんじん	ごぼう もやし きゅうり とうもろこし	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
25(金)	あきやさいのドライカレー (むぎごはん)	こめ むぎ じゃがいも	あぶら		ぶたにく きゅうにく だいす		にんじん トマトかん	たまねぎ にんにく しょうが なす ぶなしめじ グリンピース	1杯分 - 703 kcal
	かいそうサラダ	さとう	ごまあぶら			かいそうミックス		きゅうり キャベツ とうもろこし	たんぱく質 23.5 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			脂質 20.3 g
	なし							なし	南区産のなしです。
28(月)	ごはん	こめ							1杯分 - 621 kcal
	とりごぼうじる				とりにく		にんじん はねぎ さやえんどう	ほししいたけ ごぼう	たんぱく質 22.3 g
	さんまのかばやき	でんぷん さとう	あぶら		さんま				脂質 20.4 g
	ごまびたし		ごま すりごま				こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
29(火)	ごはん	こめ							1杯分 - 651 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう	あぶら		ぶたにく きゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 22.3 g
	じゃここんぶ	さとう	ごま			こんぶ ちりめんじゃこ			脂質 14.5 g
	ふうみづけ						にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
ルレクチェゼリー	ぶどうとう グラニューとう						ルレクチェ		
30(水)	ごはん	こめ							1杯分 - 669 kcal
	きのこじる	さといも			とうふ		はねぎ	なめこ ぶなしめじ まいたけ えのきたけ	たんぱく質 28 g
	だいすとりにくのくるみがらめ	でんぷん さとう	あぶら くるみ		だいす とりにく			しょうが	脂質 22.4 g
	ちゅうかきゅうり	さとう	ごまあぶら				にんじん	きゅうり	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			

今月の地場産物

米 しろねポーク たまご 大豆
 なめこ ぶなしめじ まいたけ なす
 葉ねぎ きゅうり にんにく 梨 ぶどう



今月の栄養価 (8・9月平均)

エネルギー 667 kcal たんぱく質 25.5 g
 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g

バランスよく食べよう!

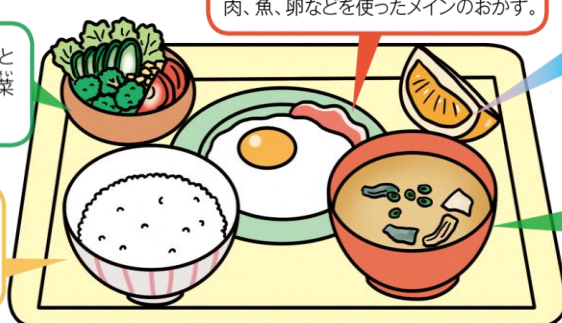
バランス良く食べるためのポイントは「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の4つをそろえることです。これらをそろえるだけで、栄養バランスはとても整いやすくなります。また、牛乳・乳製品・くだものも添えるとさらに充実した食事内容になります。

副菜

おもにからだの調子をととのえるはたらきをする野菜をたくさん使ったおかず。

主食

ご飯やパンなどおもにからだのエネルギーになる食べ物。



主菜

おもにからだをつくるはたらきをする肉、魚、卵などを使ったメインのおかず。

その他

牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、季節のくだもの。おやつで食べてもよい。

汁物

副菜の1つ。みそ汁やスープなど。野菜をたくさん入れて具だくさんにするのがおすすめ。からだを温めてくれる。

カラフル野菜は健康色!

赤

赤い色素リコピンは生活習慣病予防に効果が期待されています。

黄

黄色やだいたい色、赤色の色素はカロチノイド。強い抗酸化作用があります。

紫

紫の色素アントシアニンは、目に良いといわれている成分です。

白

大根の辛み成分には殺菌作用、たまねぎやんにくにはビタミンB1の働きを助ける硫化アリルが含まれています。