



8・9月分 給食こんだて



にいみへるHP



にいみへる紹介動画

令和4年

新見市学校給食センター にいみへる

月	火	水	木	金
29日 とりくのこうみだれ ひたし ごはん みそ汁 牛乳	30日 れいとうパイ コーンスローサラダ なつめさいカレー 牛乳	31日 ごちめめ さけのしおやき ごはん ごまめ 牛乳	1日 いもけんぴ パプリッシュ ごはん ツナとひじきのごはん 牛乳	2日 ふたごゼリー ナムル みそラーメン 牛乳
食べ物の役割「赤の食品」 今日の給食の赤の食品は、鶏肉、牛乳、油揚げ、かつお節、みそ、わかめです。体をつくるもとになります。	季節を味わう料理 食べ物には一番おいしくて栄養がたっぷりの時期「旬」があります。今日の給食は、夏が旬のなす、かぼちゃ、きゅうりを使っています。	朝食の役割 夏休み中に生活リズムがくずれてしまった人はいませんか？早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう。	行事食「防災の日」 この日の給食では、ツナやひじき、魚肉ソーセージ、切干大根など、長い間 保存ができて、災害時に役立つ食品を使います。	バランスのよい食事のとり方 主食がめん類の場合にも、主菜〈肉、魚、卵料理など〉と副菜〈野菜料理〉をそろえると食事のバランスがよくなります。
5日 れいとうみかん やさしいからみづけ ごはん 牛乳	6日 クラシック(レースアップ) サラダ フーテルソーイ 牛乳	7日 うきめだんご あかじのてりやき ごはん 牛乳	8日 てんぷら かあいのからあげ ごはん 牛乳	9日 あらびもち あかめうどん 牛乳
食事と感謝 『いただきます』には、植物や動物の命を頂きます、という気持ちが込められています。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。	世界の食事「ベルギー」 クラシックはレースアップ、フーテルソーイのソーイは水、ソーイはゆでるという意味で、鶏肉を使った煮込み料理のことです。	行事食「月見」 昔の暦の8月15日ごろの満月は、月が一番美しい時期で、「十五夜」、「中秋の名月」、「芋名月」などと呼ばれます。	食文化の伝承「鉄火みそ」 鉄火みそは、野菜や大豆に赤みそを混ぜて炒ったものです。昔から伝わる保存食で、一度にたくさん作って、ごはんにのせて食べていました。	食事のマナー 良い姿勢で食事をすると、食べやすく、見た目も美しくなります。背筋を伸ばして食器を持って食べましょう。
12日 ミヤエロゼリー ちゅうかどん 牛乳	13日 さばのしおやき やさしいだいずあえ ごはん 牛乳	14日 ナン ヨーグルトゼリー ごはん 牛乳	15日 ふたごのたまご ごはん 牛乳	16日 ピオーネ ソフトめん 牛乳
バランスのよい食事のとり方 黄〈ごはん、パンなど〉・赤〈肉、魚、卵など〉・緑〈野菜、きのこ、果物など〉の食品をそろえると食事のバランスがよくなります。	生活習慣病 予防の食事「青魚」 さば、いわし、さんまなどの背の青い魚は、血液をサラサラにする働きがあり、脳や心臓の血管の病気を予防します。	安全と衛生に気をつけた食事 給食 当番は、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な仕事です。身支度や手洗いをしっかりとしましょう。	正しい配膳と盛りつけ 料理は、見た目もおいしさのひとつです。器に盛りつけるときは、食べる人のことを考えて、ていねいにしましょう。	食べ物の役割「緑の食品」 緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をたっぷりと食べ、元気に過ごしましょう。
☆行事食「月見」☆ ★十五夜には、月に見立てただんごや、その時期に収穫された里いもや枝豆、果物を月に供えたり、稲に見立てたすすきをかざって、秋の収穫に感謝します。今年の十五夜は、9月10日です。	20日 やさしいマリネ バターロール ごはん 牛乳	21日 さわらのしおやき ごはん 牛乳	22日 ししものからあげ ごはん 牛乳	☆味めぐり「山形県」☆ ★いも煮★ 江戸時代に、京都から荷物を運んできた船頭たちが、河原で地元の里いもと運んできた棒鱈を煮て食べたのがはじまりと言われています。毎年9月には日本一の芋煮会フェスティバルが開催されています。
26日 ミルクムース ごはん 牛乳	27日 パイナップル ごはん 牛乳	28日 いもに ごはん 牛乳	29日 ちゅうか ごはん 牛乳	30日 いかに ごはん 牛乳
安全と衛生に気をつけた食事 食事の前の手洗いを、ていねいに行っていますか？手のひら、手の甲、指の間、指先、手首まで、洗い残しがないようしっかりと洗いましょう。	地産地消「にいみの日」 新見市産の米、豚肉、にんにく、なす、玉ねぎ、きゅうり、ピオーネなど、地域の食材を味わっていただきます。	全国味めぐり「山形県」 山形県は果物の栽培が盛んで、さくらんぼの生産量は日本一です。最上川を支流とする鮭川は、鮭ののぼる川として有名です。	食事と感謝 食事ができるまでには、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちで食事をしましょう。	生活習慣病 予防の食事「減塩」 塩分のとりすぎは、高血圧や心臓の病気などの原因になります。今日の給食はカレー粉やレモン、酢、牛乳を使って減塩を工夫しています。



きゅう しょうこん だて よ て い ひょう
8・9月分 給食献立予定表



令和4年

新見市学校給食センター にいみへる

日付	こ ん だ て め い	小学校 I給食 - (kcal) ﾀﾊﾞｸ(ｇ)	中学校 I給食 - (kcal) ﾀﾊﾞｸ(ｇ)	お も な ざ い り よ う			
				あ か	みどり		きいろ
				体をつくる	体の調子をととのえる		エネルギーになる
29 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味だれかけ ひたし みそ汁	682 25.9	828 30.8	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし みそ わかめ	こまつな にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう さとう じゃがいも でんぶん あぶら	
30 (火)	夏野菜カレー 牛乳 コールスローサラダ 冷凍パイ	667 19.9	802 23.3	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ レモン かぼちゃ グリンピース にんにく パイナップル キャベツ きゅうり なす	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレーウ さとう (こめこ)	
31 (水)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ごま酢あえ 五目豆	650 32.7	778 38.3	さけ ぎゅうにゅう だいず さつまあげ	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう さやいんげん レモン	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	
1 (木)	ﾀとひじきのごはん 牛乳 魚肉ソーゼの天ぷら 切りほしだいこん ごま酢あえ いもけんぴﾊﾟﾘｯｼｭ	641 25.1	776 30.4	ツナ ぎゅうにゅう ソーセージ ひじき にぼし	こまつな にんじん えだまめ だいこん キャベツ	こめ むぎ あぶら てんぷらこ ごま さとう いもけんぴ	
2 (金)	みそラーメン 牛乳 れんこん入りぎょうざ ナムル ぶどうゼリー	638 26.5	812 33.5	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎょうざ みそ	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく ねぎ もやし しょうが	ちゅうかめん あぶら ごま ゼリー ごまあぶら	
5 (月)	ビビンバ 牛乳 野菜の辛味漬け 冷凍みかん	633 27.9	759 33.2	たまご ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぜんまい だいこん ねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり にんにく もやし みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	
6 (火)	クラミック (レーズンパン) 牛乳 ワートルゾーイ サラダ	681 25.7	910 33	とりにく ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ にんじん レモン マッシュルーム キャベツ とうもろこし グリンピース セロリー しめじ アスパラ	レーズンパン じゃがいも あぶら オリーブオイル ホワイトルウ さとう (こめこ)	
7 (水)	枝豆ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 酢の物 いものこ汁 月見だんご	695 28.3	802 32.3	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	えだまめ キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも だんご	
8 (木)	ごはん 牛乳 きれいのから揚げ ごまあえ 鉄火みそ	636 28.7	753 31.5	かれい ぎゅうにゅう だいず みそ にぼし	キャベツ こまつな にんじん ごぼう	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら	
9 (金)	わかめうどん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 わらびもち	619 24.5	764 29.9	かまぼ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ	さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	うどん あぶら わらびもち	
12 (月)	中華丼 牛乳 中華あえ ミニアセロラゼリー	624 30.4	751 36.5	ぶたにく ぎゅうにゅう いか	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり ブロッコリー さやいんげん しょうが にんにく もやし ドレッシング	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん ゼリー ドレッシング	
13 (火)	玄米ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 野菜の大豆あえ 根菜汁	660 25.4	790 29.7	さば ぎゅうにゅう だいず がんもどき みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん さやいんげん	こめ むぎ さといも げんまい	
14 (水)	ナン 牛乳 チャナ豆とチキンのカレー 野菜サラダ ヨーグルトゼリー	647 27	791 33.2	とりにく ぎゅうにゅう ひよこめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ アスパラ	ナン じゃがいも あぶら ゼリー カレールウ ドレッシング (こめこ)	
15 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のごまだれかけ 酢の物 みそ汁	663 29	822 34.7	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごま	
16 (金)	ソフトめん トマトソース 牛乳 グリーンサラダ ピオーネ	636 26.5	802 33.1	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー グリンピース にんにく きゅうり キャベツ トマト ピオーネ	ソフトめん あぶら ハヤシルウ ドレッシング (こめこ)	
20 (火)	バターロールまたは米粉ｸﾏｯｼｭ 牛乳 鶏肉のﾄﾏﾏｽﾀｰﾄﾞｰｽ 野菜のマリネ スープ	665 28.5	879 35.2	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり パプリカ にんじん さやいんげん	パン じゃがいも さとう でんぶん オリーブオイル じゃがいも	
21 (水)	赤飯 牛乳 鮭の塩焼き ごま酢あえ すまし汁	636 28.9	752 33.4	さけ ぎゅうにゅう あずき とうふ	キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう もちごめ	
22 (木)	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 切りほしだいこん ソース炒め わかめのみそ汁	663 25	818 31.1	ししゃも ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あつあげ みそ わかめ	だいこん キャベツ もやし さやいんげん にんじん たまねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら	
26 (月)	コーンピラフ 牛乳 フランクフルト 野菜サラダ ミルクムース	694 23.5	860 29	とりにく ぎゅうにゅう フランクフルト	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ ブロッコリー	こめ むぎ あぶら ムース ドレッシング	
27 (火)	新見産豚肉となすのﾋﾘ辛丼 牛乳 ごま酢あえ ピオーネ	643 27.2	769 32.4	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	にんにく なす たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ピオーネ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ごま さとう	
28 (水)	ごはん 牛乳 鮭の甘酢あんかけ ごまあえ いも煮 さくらんぼゼリー	686 30.2	816 35.1	さけ ぎゅうにゅう ぎゅうにく	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう でんぶん ごま さといも あぶら こんにゃく ゼリー	
29 (木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	649 28.5	786 34.1	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし にんじん	こめ むぎ でんぶん あぶら ドレッシング	
30 (金)	ごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ 野菜のレモン酢あえ ミルクみそ汁	632 26.5	760 30.6	いか ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん あぶら	

☆食べ物、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。
3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

