



8・9月分 給食こんだて



にいまへるHP



にいまへる紹介動画

令和5年

新見市学校給食センター にいまへる

月	火	水	木	金
28日 れいむパイ ちゅうかどん ちゅうかサラダ 牛乳	29日 ミニピザ グリーンサラダ なつやさいカレー 牛乳	30日 てっかみそ かれのりあげ ごはん ごまあえ 牛乳	31日 コンピラフ やさいサラダ フルーツ 牛乳	1日 とりくのからあげ2ヶ きりほしたいのソース ごはん すいとん 牛乳
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食べ、元気に過ごしましょう。	季節を味わう料理 なす、かぼちゃ、きゅうりは夏が旬です。今日の給食のなすときゅうりは新見市産です。夏野菜を味わいましょう。	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、ごはんのせて食べていました。	安全と衛生に気をつけた食事 手には目に見えないバイ菌がたくさんついています。食事の前にはせっけんでいねいに手を洗いましょう。	行事食「防災の日」 救給五目ごはんは、緊急時用として作られ、温めずそのまま食べられます。また乾物や缶詰など災害時に役立つ食品を使います。
4日 ミニアロラドリー ピピンパ やさいのからあげ 牛乳	5日 クラミック(レーズンパン) ワテルミソ サラダ 牛乳	6日 アジダク ちゅうかみそ たまごごはん ちゅうかあえ 牛乳	7日 さばのおぼろ やさいのだいずあえ ごはん けんせいのり 牛乳	8日 ソフトめん トストソース チョコバナナ 牛乳
バランスのよい食事のとり方 赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえると食事のバランスがよくなります。3つのグループをそろえて食べましょう。	世界の食事「ベルギー」 クラミック=レーズンパン、ワテル=水、ソーイ=ゆでるとい意味で、クリームシチューのような煮込み料理です。	食事と感謝 食事ができるまでには、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちをもって食事をしましょう。	生活習慣病予防の食事「青魚」 鯖、鰯、秋刀魚などの背の青い魚は、血液をサラサラにする働きがあります。すすんで食べて病気を予防しましょう。	地産地消「にいまの日」 地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費するという意味です。今日はきゅうり、玉ねぎ、チョコバナナを使ったコロッケです。
11日 フルーツ おやこどん ひたし 牛乳	12日 やさいのもの いわしの(おかけ) ごはん ごまあえ 牛乳	13日 れいとうみかん ドライカレー 牛乳	14日 とりくのからあげ ごはん みそ汁 牛乳	15日 みそラーメン TAIL 牛乳
朝食の役割 朝食は1日のエネルギー源としてとても大切です。朝食をしっかりと食べ、1日を元気に過ごしましょう。	食べ物の役割「黄の食品」 今日の給食の黄の食品は、こめ、むぎ、さとう、ごま、里もです。エネルギーのもとになります。	安全と衛生に気をつけた食事 給食 当番さんは、みんなに給食を配る大切な仕事です。服装を整えて、給食の準備をしましょう。	正しい配膳と盛りつけ 和食の場合、ごはんは左側、汁は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前にはし先を左に向けて置くようにしましょう。	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。
☆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。	19日 とりくのからあげ やさいのスープ ごはん 牛乳	20日 にいまのからあげ たまごごはん ごはん 牛乳	21日 さわりのおぼろ ごはん みそ汁 牛乳	22日 とりくのからあげ ひたし ごはん みそ汁 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、という意味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。	地産地消「にいまの日」 新見市産の米、豚肉、にんにく、玉ねぎ、きゅうり、ピーナズなど、地域の食材を味わっていただきましょう。	行事食「秋の彼岸」 秋の彼岸には、墓参りをし先祖を供養したり、赤飯やおはぎを作って仏壇などに供えたりします。	食事のマナー 食事のマナーは、人と楽しく食事をするためにとても大切なことです。今のうちからしっかりと身につけておきましょう。
25日 しものからあげ きりほしたいのソース ごはん 牛乳	26日 とりくのからあげ たまごごはん ごはん 牛乳	27日 いも煮 さけのフライ ごはん 牛乳	28日 バサンスク マホドク ごはん 牛乳	29日 わりめうどん ごはん 牛乳
成長期に必要な栄養素「カルシウム」 カルシウムは骨や歯をつくるもとになり、成長期にはとても大切です。牛乳、小魚、海そうなどに多く含まれています。	行事食「月見」 十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、昔の暦の8月15日にあたります。今年は9月29日です。(給食は26日が月見献立です。)	全国味めぐり「山形県」 『いも煮』は、里いもの収穫期の秋から冬に食べられる郷土料理です。河原で作ってみんなで食べる『いも煮会』という行事もあります。	食べ物の役割「赤の食品」 今日の給食の赤の食品は、とうふ、豚肉、みそ、牛乳です。体をつくるもとになります。	食事のマナー 箸を正しく使うことは、食事のマナーとして大切です。正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。



きゅう しょく こん だて よ て い ひょう



8・9月分給食献立予定表

令和5年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こ ん だ て め い	小学校 1献立 - (kcal) ﾀﾊﾞｸ(g)	中学校 1献立 - (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			
28 (月)	中華丼 牛乳 中華サラダ 冷凍パイナップル	628 30.6	754 36.7	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ だけのこ さやいんげん きゅうり もやし しいたけ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが バイナップル	こめ あぶら でんぷん	むぎ ごまあぶら ドレッシング	
29 (火)	夏野菜カレー 牛乳 グリーンサラダ ミニピーチゼリー	656 20.2	790 23.7	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	なす たまねぎ かぼちゃ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり アスパラ	こめ あぶら ドレッシング ゼリー	むぎ じゃがいも カレールウ (こめこ)	
30 (水)	ごはん 牛乳 かわいいのから揚げ ごまあえ 鉄火みそ	635 28.6	752 31.4	かれい だいず みそ	ぎゅうにゅう にぼし	キャベツ にんじん こまつな ごぼう	こめ ごまあぶら さとう あぶら	むぎ ごま でんぷん	
31 (木)	コーンピラフ 牛乳 フランクフルト 野菜サラダ	638 22.3	792 27.3	とりにく フランクフルト	ぎゅうにゅう	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 あぶら	むぎ ドレッシング	
1 (金)	救給五目ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 切干大根のあえ物 すいとん	657 23.1	816 25.3	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちくわ	だいこん こまつな ごぼう にんにく	ごもくごはん でんぷん ドレッシング	すいとん あぶら	
4 (月)	ピビンバ 牛乳 野菜の辛味あえ ミニアセロラゼリー	628 27.7	755 33.1	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	だいこん ぜんまい ほうれんそう ねぎ もやし	こめ さとう ごま	むぎ ごまあぶら ゼリー
5 (火)	クラミック (レーズンパン) 牛乳 ワートルソーイ サラダ	678 25.6	906 33	とりにく クリーム	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ とうもろこし グリンピース キャベツ アスパラ レモン	レーズンパン あぶら さとう	じゃがいも オリーブオイル ホワイトルウ (こめこ)	
6 (水)	中華風炊き込みごはん 牛乳 ぎょうざ 中華あえ 杏仁豆腐	624 23.6	745 28.3	ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ キャベツ もやし	だけのこ グリンピース ブロッコリー	こめ ごまあぶら アンニドワフ	もちごめ さとう
7 (木)	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	771 28.7	さば がんもどき だいず	ぎゅうにゅう みそ	にんじん だいこん キャベツ	ごぼう さやいんげん ほうれんそう	こめ さといも	げんまい
8 (金)	ソフトめん トマトソース 牛乳 チョウザメコロッケ コールスローサラダ	696 28.7	863 35.1	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チョウザメ	たまねぎ キャベツ にんにく トマト レモン きゅうり	マッシュルーム グリンピース にんじん きゅうり	ソフトめん コロッケ さとう	あぶら ハヤシルウ (こめこ)
11 (月)	親子丼 牛乳 ひたし フルーツムース	652 25.3	775 29.9	とりにく たまご	ぎゅうにゅう かつおぶし	キャベツ にんじん しいたけ	ほうれんそう たまねぎ ねぎ	こめ あぶら ムース	むぎ でんぷん
12 (火)	ごはん 牛乳 鰯のおかか煮 ごま酢あえ 野菜の煮物	639 24.8	744 27.6	いわしおかに ひらてん	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく	こまつな だいこん さやいんげん	こめ さとう さといも	むぎ ごま
13 (水)	ドライカレー 牛乳 野菜サラダ 冷凍みかん	677 23.9	813 28.3	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ レーズン トマト アスパラ	にんじん グリンピース キャベツ みかん	こめ あぶら ドレッシング カレールウ (こめこ)	むぎ さとう カレールウ (こめこ)
14 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢がらめ ごまあえ みそ汁	680 26.9	824 32.1	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	キャベツ にんじん ねぎ	きゅうり だいこん	こめ でんぷん さとう	むぎ あぶら ごま
15 (金)	みそラーメン 牛乳 しゅうまい ナムル	634 28.2	779 34.1	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しゅうまい	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが ほうれんそう	もやし にんじん しょうが キャベツ	ちゅうかめん ごまあぶら ごま	あぶら ごま
19 (火)	黒糖パン または 米粉セサミパン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 コーンサラダ	606 26.1	807 33.5	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし パプリカ	にんじん さやいんげん きゅうり	パン ドレッシング	じゃがいも あぶら
20 (水)	新見産豚肉のスタミナ丼 牛乳 ごまあえ ピオーネ	630 25.9	754 30.8	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう ねぎ	しょうが にんじん きゅうり ピオーネ	こめ あぶら ごま	むぎ さとう ごまあぶら
21 (木)	赤飯 牛乳 鯖の塩焼き ごま酢あえ すまし汁	636 28.9	751 33.4	さわら あずき	ぎゅうにゅう とうふ	キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ	ほうれんそう にんじん えのきたけ	こめ ごま	もちごめ さとう
22 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味だれかけ ひたし みそ汁	682 26.8	827 31.9	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ	ねぎ しょうが こまつな たまねぎ	にんにく キャベツ にんじん	こめ でんぷん ごま じゃがいも	むぎ あぶら さとう
25 (月)	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 切干大根のソース炒め わかめのみそ汁	663 25	818 31.1	ししゃも ぶたにく あつあげ わかめ	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	だいこん もやし にんじん	キャベツ さやいんげん たまねぎ	こめ でんぷん	むぎ あぶら
26 (火)	枝豆ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 酢の物 いものこ汁 月見だんご	694 28.3	781 30.6	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	えだまめ こまつな だいこん	キャベツ にんじん ねぎ	こめ さとう つきみだんご	むぎ さといも
27 (水)	ごはん 牛乳 鮭のフライ ごまあえ いも煮	684 26.2	803 29.1	さけフライ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ごぼう	ほうれんそう だいこん こんにゃく	こめ あぶら さといも	むぎ ごま さとう
28 (木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスウ	649 28.3	786 33.8	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	しょうが にら きゅうり	こめ あぶら さとう	むぎ でんぷん ごまあぶら
29 (金)	わかめうどん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 わらびもち	623 24.7	769 30.1	かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん キャベツ	たまねぎ ねぎ	うどん わらびもち	あぶら