

※のマークは持参して下さい。



		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	主食
1 木	<始業式> ほうれん草のキッシュ・さつまいもの甘煮・白菜のスープ・果物	ベーコン・鶏胸・牛乳・チーズ・鶏肉・生クリーム	ほうれん草・しめじ・干しいたけ・玉ねぎ・白菜・人参・果物	エネルギーのもとになる		
2 金	<8月生誕会> 星のハンバーグ・野菜コロッケ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	鶏肉・豚肉・ツナ	にんじん・玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・コーン・クリームコーン・コーン	片栗粉・じゃがいも・砂糖・パン粉・片栗粉・ゼリー・油	ケチャップ・カレー粉・塩・コンソメ	わかめごはん
5 月	カレー・れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ・牛乳・クリームコンフェ	豚肉・ツナ缶・牛乳・鶏卵	玉ねぎ・人参・れんこん・キャベツ・コーン	小麦粉・砂糖・油・マーガリン・マヨネーズ・じゃがいも	カレー粉・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒	ごはん
6 火	親子丼・和風サラダ・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・かつお節・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ほうれん草・もやし・コーン・長ねぎ・果物	砂糖・油・ごま油・さつまいも	だし汁・しょうゆ・酒・塩・酢	ごはん
7 水	中華風ローストチキン・ポテトサラダ・スープ・果物	鶏肉・豆腐・鶏卵・わかめ	玉ねぎ・しょうが・人参・きゅうり・えのきたけ・果物・コーン	ごま油・ごま・じゃがいも・油・砂糖	塩・みりん・しょうゆ・中華だし	ごはん
8 木	シチュー・フレンチサラダ・果物	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・果物	油	ホワイトルウ・シチューミックス・酢・塩	パン
9 金	白身フライ・三色ひだし・野菜汁・果物	タラ・豆腐	ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・果物	油・じゃがいも・小麦粉・パン粉	タルタルソース・しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
12 月	麻婆豆腐・華風和え・スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・ロースハム・みそ	しょうが・人参・長ねぎ・にら・干しいたけ・きゅうり・もやし・玉ねぎ・チンゲン菜・しめじ・果物	油・みそ・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	醤油・しょうゆ・中華だし・塩	ごはん
13 火	ハンバーグ・ブロッコリーサラダ・牛乳・果物	鶏肉・豚肉・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・人参・果物	油・マヨネーズ・砂糖・パン粉	ケチャップ・塩・酢	パン
14 水	五目うどん・ふかし野菜・ティズニーチーズ	豚肉・かまぼこ・チーズ・油揚げ	長ねぎ・人参・キャベツ・干しいたけ	さつまいも・じゃがいも・マヨネーズ	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	うどん
15 木	揚げ餃子・じゃがいものカレーソテー・かき卵コーンスープ・果物	鶏卵	玉ねぎ・人参・ピーマン・クリームコーン缶・コーン・チンゲン菜・長ねぎ・キャベツ・枝豆・しょうが・果物	油・オリーブ油・ごま油・小麦粉・片栗粉・砂糖	しょうゆ・塩・カレー粉・コンソメ	ごはん
16 金	鮭の塩焼き・ほうれん草の胡麻和え・みそ汁・果物	鮭・わかめ・みそ	ほうれん草・人参・もやし・玉ねぎ・果物	砂糖・ごま・塩麹	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
20 火	鶏の照り焼き・キャベツのおかか和え・ワンタン汁・果物	鶏肉・かつお節・豚肉	キャベツ・人参・チンゲン菜・長ねぎ・もやし・果物	ワンタンの皮・ごま油	しょうゆ・みりん・塩・酒・中華だし	ごはん
21 水	<午前保育> 肉じゃがコロッケ・切干大根とツナのあえもの・みそ汁・果物	豚肉・ツナ・油揚げ・みそ	切り干し大根・きゅうり・人参・大根・長ねぎ・グリーンピース・果物	油・じゃがいも・砂糖・小麦粉・パン粉・ごま油	しょうゆ・酢・だし汁	ごはん
22 木	<食育の日> さんまの蒲焼き・さつまいもと切り昆布の煮物・秋ナスのみそ汁・果物	さんま・さつまいも・油揚げ・みそ・刻み昆布	人参・なす・玉ねぎ・しょうが・果物	片栗粉・油・砂糖・さつまいも・じゃがいも	しょうゆ・酒・みりん・だし汁	ごはん
26 月	中華丼・マカロニサラダ・スープ・果物	豚肉・かまぼこ・わかめ	玉ねぎ・人参・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・きゅうり・コーン・しめじ・もやし・しょうが・果物	油・片栗粉・ごま油・マカロニ・砂糖	中華だし・塩・しょうゆ	ごはん
27 火	ピピンパ・春雨スープ・杏仁豆腐	豚ひき肉	ぜんまい水餃子・干しいたけ・ほうれん草・人参・もやし・コーン・チンゲン菜・長ねぎ・パイン缶・みかん缶	ごま油・砂糖・ごま・春雨・杏仁豆腐	しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
28 水	<9月生誕会> 星のハンバーグ・野菜コロッケ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	鶏肉・豚肉・ツナ	にんじん・玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・コーン・クリームコーン・コーン	片栗粉・じゃがいも・砂糖・パン粉・片栗粉・ゼリー・油	ケチャップ・カレー粉・塩・コンソメ	わかめごはん
29 木	<お弁当デー> ※水筒持参して下さい					
30 金	サバのみそ煮・小松菜とかきのもとのお浸し・けんちん汁・果物	さば・みそ・かつお節・豆腐	小松菜・もやし・かきのもと・人参・ごぼう・こんにゃく・果物	じゃがいも・砂糖・片栗粉	しょうゆ・塩・だし汁	ごはん

令和4年度

給食だより



毎日の積み重ねが大切！
『子どもの頃からの生活習慣病予防』

9月は、国で定めた「健康増進普及月間」です。
「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～」を統一標語に、運動・食事・

禁煙など生活習慣の改善や健康づくりの実践を推進しています。
生活習慣病は大人だけの病気ではなく、日常生活と大きく関係しているため、子どものころから健康的な生活習慣を送ることが大切です。
健康で楽しく毎日を過ごすために、まずは毎日の食事の塩分について見直してみませんか。

1日の食塩摂取目標量（日本人の食事摂取基準2020年版）

成人男性 7.5g未満 成人女性 6.5g未満
1～2歳児 3g未満 3～5歳児 3.5g未満



*圖では、給食とおやつで1.4g未満（3歳以上児）を目標にしています。



減塩って難しい？ そんなことありません
食べる時、作る時に
ちょっとひと工夫するだけ！

ちょっとした工夫で無理なく減塩することができます。まずはできることから！

- 麺類のスープは残す
- 食べ過ぎない 腹八分目を心がける
- 汁物は具だくさんに
- だしのうまみをしっかりきかせる
- しょうゆやソースは小皿に出し、つけて食べる
- 酢やレモンの酸味を利用して薄味仕上げに

食べられるお花『かきのもと』



「かきのもと」は、新潟で古くから栽培されている食用菊です。主に花びらをゆでて食べます。かきのもとの「がく」から花びらをつみ取る作業を、新潟の言葉で『菊もぎ』といいます。

園での食育活動として、お子さんたちが菊もぎのお手伝いをしてくれることもあります。
ご家庭でもお子さんと一緒に菊もぎをしてみませんか？
給食では、かきのもとをおひたしに入れました。鮮やかな紫色がとってもきれいです。新潟の秋の味覚をお楽しみください！

