



令和5年 9月分 献立表 (19回)



Aブロック (水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、鬼怒中、水海道一高附属中)

常総市豊岡学校給食センター

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類							栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える			おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ 果物		<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種実類・油脂			
4月	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) 牛乳 えだまめサラダ (ソイドレッシング) ココアあげパン	ふたにく みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ ねぎ	ソフトめん でんぷん	あぶら	ちゅうかだし しょうゆ	小 648 中 840	2.3 2.8	
5火	そぼろどん (むぎごはん にくそぼろ たまごそぼろ) 牛乳 タイピーエン	とりにく だいず たまご	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ	ごはん むぎ さとう でんぷん	あぶら あぶら	さけ みりん しょうゆ	小 665 中 833	2.0 2.4	
6水	くろパン 牛乳 チキンナゲット (2) バジルソースペンネ コーンクリームスープ	とりにく	牛乳	チーズ バジル にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	くろパン パンこ こむぎこ マカロニ さとう	とんし あぶら あぶら バター	ようふうだし しお ごしょう ホワイトルウ コーンスープのもと ようふうだし	小 671 中 811	2.5 3.1	
7木	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソース ジャーマンポテト キャベツとかぼちゃのみそじる	とりにく ベーコン とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	トマト さやいんげん パセリ かぼちゃ	たまねぎ にんにく にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう しめじ ねぎ	ごはん さとう パんこ	あぶら とんし あぶら	ケチャップ トマトピューレ しょうゆ ウスターソース ようふうだし ごしょう ようふうだし しお かつおだし さばだし にぼし	小 696 中 871	2.5 3.1	
8金	ごはん 牛乳 ケチャップにくだんご (1.2.2.2) なすのみそいため ちゃんこじる	とりにく ふたにく だいず みそ	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ なす たけのこ ししいたけ	ごはん でんぷん さとう	とんし あぶら ごまあぶら	ケチャップ す さけ しょうゆ トウバンジャン デンメンジャン オイスターソース わふうだし しょうゆ みりん さけ かつおだし こんぶ しお	小 706 中 837	2.4 2.7	
11月	きつねうどん (ソフトめん きつねじる) 牛乳 ちくわのいそべあげ (1.1.2.2) みずなのサラダ (わふうドレッシング)	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん ほししいたけ	ソフトめん さとう		しょうゆ しお さけ みりん かつおだし こんぶ	小 611 中 807	2.6 3.5	
12火	～ 9月は「防災月間」です ～ 1人1袋加熱せずに食べられるカレーを提供します。 ～										
12火	カレーライス (ごはん ぼうさいカレー) 牛乳 さきみフライ きりぼしだいこんのサラダ (ごまドレッシング)	とりにく	牛乳	にんじん ごまつな にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん もやし	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	カレーこ トマトペースト	小 747 中 870	3.9 3.9	
13水	こめパン やきそば 牛乳 きびなごフライ (2.2.2.3) フルーツとうにゅうプリンあえ	ふたにく	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ	こめパン ちゅうかめん	あぶら	ごしょう ウスターソース やきそばソース	小 650 中 828	2.5 3.2	
14木	ごはん 牛乳 さんまに スタミナにくじゃが かみなりじる	さんま ふたにく	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが なす だいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも さとう しらたき こんにゃく	あぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ しょうゆ さけ コチュジャン わふうだし わふうだし	小 650 中 784	2.3 2.6	
15金	ごはん 牛乳 さけのタルタルフライ ふたキムチいため すましじる	さけ ふたにく	牛乳	にんじん いら ほうれんそう	たまねぎ キャベツ キムチ たまねぎ しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ	ごはん パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら マヨネーズ あぶら	ちゅうかだし しょうゆ さけ しょうゆ みりん しお かつおだし こんぶ	小 733 中 869	2.3 2.6	
19火	★ しょくいくのひ ★ ～ 毎月19日は「食育の日」です! ～										
19火	ごはん 牛乳 カレーコロッケ くきわかめのきんぴら とうがんのくずしたて	ふたにく とりにく ほたて たまご	牛乳	にんじん にんじん にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう とうがん ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう パんこ じゃがいも こむぎこ こんにゃく さとう	あぶら あぶら あぶら	カレーこ しょうゆ さけ しちみつがらし さけ しょうゆ しお かつおだし	小 680 中 823	1.8 2.1	
20水	★ げんえんこんだて ★ ～ 毎月20日は「いばらき美味しおデー」です! ～										
20水	コッペパン はっこうにゅう ふたにくのこうそうやき ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) おおむぎのトマトスープ	ふたにく	はっこうにゅう	にんじん にんじん トマト	たまねぎ きゅうり セロリー たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも	あぶら あぶら	シーズニングスパイス ノンエッグマヨネーズ トマトピューレ ケチャップ ようふうだし しお ごしょう	小 606 中 751	2.0 2.5	
21木	ごはん 牛乳 えびシューマイ (1.2.2.2) チンジャオロース わかめスープ	えび たら ふたにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ごはん パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	しお しょうゆ さけ ごしょう ちゅうかだし オイスターソース さけ ちゅうかだし しお しょうゆ	小 656 中 791	2.3 2.6	
22金	★ きょうどりょうり (徳島県) ★										
22金	ごはん 牛乳 とりにくのすだちあげ (2.2.2.3) はくさいのうまに とうにゅうみそじる	とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ごまつな	すだち しょうが はくさい たまねぎ ほししいたけ だいこん ねぎ	ごはん でんぷん さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん しょうゆ ちゅうかだし からスープ しお さけ かつおだし	小 704 中 890	2.4 2.9	

◆ 10月2日(月)に9月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします。 ◆

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種実類・油脂			
25月	カレーうどん (ソフトめん カレーなんばんじる)	とりにく なたと あぶらあげ		にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ みりん カレーこ カレールウ わふうだし がらスープ	小 664 中 830	2.6 3.2
	牛乳									
	とうふナゲット (2)	とうふ いたよりだい とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ	あぶら			
	グリーンサラダ(たまねぎドレッシング)			ブロッコリー アスパラガス	きゅうり えだまめ		ドレッシング			
26火 【豊・玉・統・一・壺】	ごはん					ごはん			小 749 中 922	1.8 2.1
	牛乳									
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ		
	さつまいもとかぼちゃのサラダ (わふうクリーミードレッシング)			かぼちゃ ブロッコリー あかピーマン	きゅうり	さつまいも	ドレッシング			
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	ねぎ ごぼう しめじ だいこん	さといも	あぶら	しょうゆ しお みりん わふうだし		
27水	きれめいりコッペパン					きれめいりコッペパン			小 702 中 822	2.9 3.5
	牛乳									
	オムレツ	たまご				でんぷん さとう	あぶら			
	スラッピージョー	ふたにく だいず		にんじん ピーマン	たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース ようふうだし しお		
	フォー	ベーコン		にんじん いら	もやし だいこん ほししいたけ しめじ しょうが	こめこめん でんぷん		しょうゆ ちゅうかだし がらスープ しお こしょう		
	もちクリームアイス			牛乳 だっしふんにゅう		さとう もちこ でんぷん				
28木	ごはん					ごはん			小 765 中 941	2.0 2.3
	牛乳									
	すぶた	ふたにく		にんじん ピーマン あかピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ しょうゆ しお さけ す		
	ちゅうがコーンスープ	とりにく たまご		こまつな にんじん	たまねぎ きくらげ とうもろこし	でんぷん	あぶら ごまあぶら	こしょう さけ ちゅうかだし しお		
	フルーツしらたま				パインアップル もも	しょうしんこ さとう				
29金	★ おつきみこんだて ★ 9月29日は十五夜です!									
	ごはん					ごはん			小 656 中 812	1.8 2.2
	牛乳									
めばるのさいきょうやき	めばる みそ				さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし			
	だいこんとさといものそばろに	ふたにく だいず なまあげ		にんじん	しょうが だいこん えだまめ	さといも こんにゃく さとう		さけ しょうゆ しお みりん		
	つきみじる	とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ	じゃがいも でんぷん		かつおぶし こんぶ		

今月のたんぱく質平均 (g)	小 24.6 中 29.3
脂質平均 (g)	小 21.8 中 24.5

今月の常総市産食材: 米、じゃがいも、かぼちゃ、キャベツ、大根、とうがん、なす、ねぎ、ピーマン (太字で表記しています)
 茨城県産食材: さつまいも、さといも、きゅうり、みずな、チンゲン菜、にら、もやし、しめじ、豚肉、鶏肉

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
 ◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

エネルギーと食塩量は、小→小学校中学年(3・4年生)、中→中学生の量になります。

毎月19日は食育の日です

9月 給食だより

長い夏休みが終わり、学校生活がはじまります。毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムを整えるためのポイントをお伝えします。

げんき す 元気な過ごすために、生活リズムを整えよう

生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。週末の夜更かしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に寝て、決まった時刻に起きるようしましょう。

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはんのポイント

朝、太陽の光を浴びる

前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

減塩 9月は健康増進普及月間(厚生労働省)と、循環器疾患予防月間(茨城県)です!

塩分は、さまざまな食べ物の中に隠れていて、料理の味づけには欠かせないものです。また、食べ物を保存するために使う保存料でもあります。さらに、皆さんの健康を保つために、血液や消化液などにとけて大切な働きをしています。しかし、塩分は取りすぎると、からだに悪い影響を与えます。からだの中の血管が傷ついて、病気になってしまうことがあるので注意が必要です。

茨城県は、心疾患や脳血管疾患など生活習慣病による死亡率が全国に比べ高く、その要因の一つである塩分摂取量も国が定める目標量を大幅に超えています。

常総市では毎月1回、減塩献立を実施しており、9月20日は「いばらき美味しおDay」にあわせ、減塩を意識した「美味しお献立」です。

これを機に、ご家庭でも減塩に取り組んでみませんか?

減塩	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

毎月20日は「いばらき美味しおDay」です。

にほんかくち 日本各地の郷土料理

とりにく 鶏肉のすだち揚げ

とくしまけん 徳島県

徳島県は四国の東側に位置し、兵庫県の淡路島と橋でつながっています。鳴門海峡では、「渦の道」と呼ばれる全長480mの海上遊歩道から海を眺めると、迫力があるうず潮を見ることが出来ます。また、日本三大盆踊りである「阿波踊り」が有名です。

徳島県では、「鳴門金時」というさつまいもや、さわやかな香りの「すだち」が多く生産されています。特にすだちは全国生産量の98%を占め、いりこ(ちりめん)をしょうゆとすだち酢で味付けした郷土料理「いり飯」や、野菜と和えた「すだち酢和え」など様々な料理に使われます。

給食では、揚げた鶏肉にさっぱりとしたすだちのタレをかけた「すだち揚げ」が出来ます。徳島県の味を味わってみましょう。