



# 令和5年 9月分 献立表 (19回)



Bブロック (菅原小、豊岡小、絹西小、菅生小、水海道西中)

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						調味料他	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			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	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しる	とりにく	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく にんにく たまねぎ	ごはん さとう パンこ じゃがいも	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 かつおぶし さばがし にぼし	小 696 中 871	2.5 3.1
5火	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 こもぎこ 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
6水	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 キャベツ たけのこ しめじ きくらげ	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 ガラスープ ちゅうかだし さけ しお ごしょう しょうゆ	小 665 中 833	2.0 2.4
7木	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 こまつな	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん でんぷん	あぶら	ちゅうかだし しょうゆ ドレッシング	小 648 中 840	2.3 2.8
8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	牛乳	たまねぎ キャベツ	たまねぎ キャベツ キムチ たまねぎ しょうが	ごはん パンこ でんぷん こもぎこ さとう	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 かつおぶし こんぶ	小 733 中 869	2.3 2.6
11月	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	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな 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 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
12火	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 ビーマン	キャベツ もやし たまねぎ みかん パインアップル もも	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
13水	～ 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。									
13水	カレーライス (ごはん ほうさいカレー) 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)		牛乳	にんじん	たまねぎ	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
14木	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 かつおぶし こんぶ	小 611 中 807	2.6 3.5
15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	牛乳	トマト	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ なす たけのこ 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 テンメンジャン オイスターソース わふうだし しょうゆ みりん さけ かつおぶし こんぶ しお	小 706 中 837	2.4 2.7
19火	★ しょくいくのひ ★ ～ 毎月19日は「食育の日」です! ～									
19火	コッペパン はっこうにゅう ふたにくのごうそうやき 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	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	ノンエッグマヨネーズ	シーズニングスパイス 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
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	ごはん 牛乳 カレーコロッケ くきわかめのきんぴら とうがんのくずじたて	ふたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう とうがん ほししいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう パンこ こもぎこ こんにゃく さとう でんぷん	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 かつおぶし	小 680 中 823	1.8 2.1
21木	★ きょうどりょうり (徳島県) ★									
21木	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 とうにゅうみそしる	とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな	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 でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん しょうゆ ちゅうかだし がらスープ しお さけ かつおぶし	小 704 中 890	2.4 2.9
22金	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	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ たまねぎ とうがん	ごはん パンこ でんぷん こもぎこ さとう でんぷん さとう	あぶら あぶら ごまあぶら 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

◆ 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	ごはん 牛乳 すぶた ちゅうかコーンスープ フルーツしらたま		牛乳	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	ごはん さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ しょうゆ しお す ざけ	小 765 中 941	2.0 2.3						
26火	きれめいりコッペパン 牛乳 オムレツ スラッピージョー フォー もちクリームアイス	たまご ふたにく だいず	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	でんぷん さとう 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 しょうゆ ちゅうかだし がらすूप しお こしょう	小 702 中 822	2.9 3.5						
27水	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに 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) けんちんじる	とりにく	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー あかピーマン	レモン きゅうり	ごはん さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ	小 749 中 922	1.8 2.1						
28木	カレーうどん (ソフトめん カレーなんばんじる) 牛乳 とうふナゲット (2) グリーンサラダ (たまねぎドレッシング)	とりにく なた あぶらあげ	牛乳	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 がらすूप	小 664 中 830	2.6 3.2						
29金	★ おつきみこんだて ★ 9月29日は十五夜です!						ごはん 牛乳 めばるのたつたあげ だいこんとさといものそぼろに つきみじる	めばる ふたにく だいず なまあげ とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん ごぼう ねぎ	にんじん しょうが だいこん えだまめ	ごはん でんぷん さといも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ みりん わふうだし さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし こんぶ	小 696 中 860	1.8 2.1

今月のたんぱく質平均 (g)	小 24.6 中 29.3
脂質平均 (g)	小 22.0 中 24.8

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いません。

毎月19日は食育の日です  
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。

# 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。

## 元気に過ごすために、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。

## 早寝・早起き・朝ごはんのポイント

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の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

### 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。

## 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!

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?

毎月20日は「いばらき美味しおDay」です。