



Table with columns: 日曜, 献立名, 主な材料と食品分類 (子に体をつくる, 子に体の調子を整える, 主にエネルギーになる), 調味料他, 栄養価 (エネルギー, 食塩). Rows include dates like 1金, 4月, 5火, 6水, 7木, 8金, 11月, 12火, 13水, 14木, 15金, 19火, 20水, 21木, 22金.

◆ 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	献立名	主な材料と食品分類						栄養価		
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主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	<6群> 油脂			
25月	しょうゆラーメン (中華めん しょうゆラーメンスープ) 牛乳 エビチリ春巻 ブロッコリーサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	豚肉 なんと わかめ えび 大豆	牛乳	にんじん	もやし メンマ たまねぎ ねぎ にんにく	中華めん たまねぎ 小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ	油 ショートニング ドレッシング	しょうゆ 鶏がらだし ラーメンスープ こしょう しょうゆ トマトケチャップ	815	3.8
26火	ハヤシライス (ごはん ハヤシチュー) 牛乳 ツナオムレツ 野菜のガーリックソテー	豚肉 卵 まぐろ油漬け ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく たまねぎ 枝豆 とうもろこし キャベツ カリフラワー にんにく	ごはん じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ 油	油 油 油	ハヤシウ トマトピューレ トマトケチャップ ソース 赤ワイン 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ 洋風だし	923	3.5
27水	食パン (黒ごまクリーム) 牛乳 チキンのマーマレード焼き ポテトのチーズ煮 ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ たまねぎ にんにく キャベツ セロリー とうもろこし	食パン マーマレードジャム じゃがいも マカロニ 砂糖	黒ごまクリーム 油	しょうゆ 赤ワイン 洋風だし 塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ 洋風だし 塩 こしょう	786	3.2
28木	★ お月見献立 ★ 今年の十五夜は、9月29日です ★ ごはん 牛乳 豚肉の味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう お月見団子汁	豚肉 味噌 さつま揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 枝豆 大根 ねぎ 白菜	ごはん 砂糖 こんにゃく 砂糖 じゃがいも でん粉 水あめ	マヨネーズ 油 こま 油	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ 酒 塩 かつお節 煮干し	924	2.8
29金	キムタクごはん (ごはん キムタクごはんの具) 牛乳 野菜とわかめの豆乳よせ 大根の味噌汁	豚肉 豆乳 大豆 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん かぼちゃ にんじん 小松菜	しょうが キャベツ キムチ たくあん ねぎ たまねぎ 大根	ごはん 砂糖 砂糖 米粉 でん粉 もち粉	油 ごま油 油	しょうゆ 中華だし 酒 たいだし かつお節 煮干し	869	3.7
								今月のたんぱく質平均 脂質平均	30.7 g 24.2 g	

今月の常総市・下妻市産食材：米，じゃがいも，きゅうり，チンゲン菜，ねぎ，ピーマン，とうがん，かぼちゃ，なす，ゴーヤ（太字で表記しています）
茨城県産食材：牛乳，鶏肉，豚肉，もやし，小松菜，ほうれん草，れんこん，さといも，さつまいも，にら，ごぼう，バジル

毎月19日は食育の日です



●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。

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

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。

日本各地の郷土料理

徳島県 すだち揚げ

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、野菜とあえた「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！

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？

年齢	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」減塩の日

毎月20日は「いばらき美味しおDay」