



Main table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional value. Includes special notices for 5th and 15th.

茨城をたべよう

日曜	こんだて名	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	カレーやきそば 牛乳 チーズドッグ ブロッコリーサラダ (サウザンアイランドドレッシング) フローズンヨーグルト	ふたにく	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	カレーやきそばソース ソース オイスターソース	690	2.4
26火	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いどりサラダ (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	プロッコリー あかピーマン かぼちゃ	レモン きゅうり	さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ	741	2.3
★ おつきみ こんだて ★ ことしのじゅうごやは 9月29日です ★										
27水	じょうそうちいき のうぎょうしんこうきょうぎかい より「きゅうり」を ていきょうしていただきました。 ごめパン 牛乳 チキンカツレットマトソース イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング) パンプキンポタージュ	とりにく	牛乳	トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	トマトケチャップ トマトビュレ ソース ようふうだし しお	652	2.9
28木	キムタクごはん(ごはん キムタクごはんの) 牛乳 やさいとわかめのとうにゅうよせ だいごんのみぞしる	ふたにく	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ キムチ たくあん ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかだし さけ	723	3.3
29金	ごはん 牛乳 ふたにくのみそマヨネーズやき きんぴらごぼう おつきみだんごじる	ふたにく みそ さつまあげ	牛乳	にんじん ごぼう えだまめ	ごぼう えだまめ だいごん ねぎ はくさい	ごはん さとう ごんにやく さとう じゃがいも でんぶん みずあめ	あぶら マヨネーズ あぶら ごま	しょうゆ さけ しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ さけ しお かつおぶし にぼし	751	2.3
									今月のたんぱく質平均 脂質平均	26.1 g 21.5 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

エネルギーと食塩量は、小学校中学生（3・4年生）の量になります。

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。

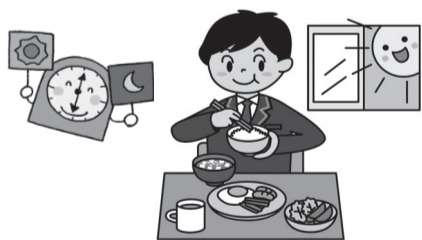
9月 給食だより

長い夏休みが終わり、学校生活が始まります。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 せいかつ とどの 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にしましょう。



はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはんのポイント



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と、朝の時間に余裕が持てます。

減塩 がつ けんこうぞうしん ふ きゅうげっかん 9月は健康増進普及月間（厚生労働省）と、じんかん きしっかん よほうげっかん 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、料理の味つ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に合わせ、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？

けんえん こころ ~減塩を心がけましょう~

1日の食塩相当量の目標量

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



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



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480メートル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。