



# 令和6年 9月分 献立表 (18回)



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

常総市豊岡学校給食センター

日曜	こんだて名	主 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	エネギ (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> 種類類・油脂			
3 火	ごめパン 牛乳		牛乳			ごめパン				
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく だいず		たまねぎ マッシュルーム		パンこ ごもぎこ さとう	バター とんし	デミグラスソース ソース ケチャップ	小 641 中 824	2.6 3.4
	ポテトのチーズに ABC スープ	ベーコン とりにく	チーズ	パセリ たまねぎ		じゃがいも マカロニ	あぶら あぶら	あかワイン ようふうだし ごしょう ようふうだし ようふうだし しお ごしょう		
4 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	とりにくのからあげ (2.2.2.3) もやしのナムル (しおちゅうかドレッシング) わかめスープ	とりにく		しょうが にんにく もやし		でんぷん ドレッシング	あぶら	さけ しょうゆ さけ ちゅうかだし しお しょうゆ	小 637 中 811	2.0 2.4
	ちゃんぽんめん (ちゅうかめん ちゃんぽんじる)	ぶたにく かまぼこ		にんじん はくさい たまねぎ もやし たけのこ とうもろこし しょうが		ちゅうかめん さとう	あぶら	とんこつラーメンスープ しょうゆ さけ ちゅうかだし オイスターソース	小 672 中 823	2.9 3.5
5 木	牛乳 はるまき こまつなののりあえ (わふうドレッシング)	とりにく	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ もやし たけのこ		ごもぎこ でんぷん ドレッシング	あぶら	しょうゆ		
	ごはん 牛乳 さんまに なすのあまからいため	さんま	牛乳	しょうが		ごはん	さとう	しょうゆ さけ わふうだし しょうゆ いちみつとうがらし	小 661 中 796	2.1 2.4
	ごんさいのごまじる	とりにく とうふ みそ		にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ねぎ	ごんしゃく ごま	あぶら	さけ わふうだし		
6 金	ごはん 牛乳 えびしゅうまい (2.2.2.3)		牛乳			ごはん				
	チンジャオロース	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ	ごもぎこ でんぷん さとう でんぷん	とんし あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ ごしょう ちゅうかだし オイスターソース	小 640 中 818	1.9 2.4
	ちゅうかコーンスープ	とりにく たまご		にんじん ごまつな	たまねぎ きくらげ とうもろこし	でんぷん	あぶら	ごしょう さけ ちゅうかだし しお		
9 月	コッペパン (くろごまクリーム) 牛乳		牛乳			コッペパン くろごまクリーム				
	ローストチキン かぼちゃのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	とりにく		しょうが にんにく かぼちゃ				あかワイン みりん しょうゆ ノンエッグマヨネーズ	小 664 中 807	2.5 3.1
	とうがんにりボトフ	ウインナー		にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ とうがん エリンギ			しろワイン ようふうだし しお ごしょう		
10 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	いかのきのごソースかけ ひじきのにくみそそばろ	いか とりにく だいず みそ	ひじき	えのきたけ しめじ しょうが		さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん わふうだし さけ みりん しょうゆ	小 684 中 846	2.4 2.9
	なすとだいこんのみそじる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん だいこん なす ねぎ				かつおぶし		
11 水	マーボーめん (ソフトめん マーボーじる)	ぶたにく だいず とうふ		にんじん いら	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ	ソフトめん でんぷん	ごまあぶら ごま	さけ マーボーとうふのもと しょうゆ ちゅうかだし	小 659 中 805	2.9 3.4
	牛乳 あげらピオリ れいとうパン	ぶたにく とりにく	牛乳		キャベツ たまねぎ しょうが にんにく パインアップル	でんぷん ごもぎこ さとう	あぶら とんし	しょうゆ		
	<p>★ げんえん こんだて ★ 毎月20日は「いばらきおいしおデー」です!</p> <p>タコライス (ごはん タコライスのく) ぶたにく だいず トマト しょうが にんにく たまねぎ ごはん あぶら ごしょう ケチャップ 牛乳 牛乳 牛乳 あかピーマン キャベツ きゅうり じゃがいも ごもぎこ 小麦粉 オイスターソース チリパウダー イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング) とうがんにりボトフ とうがんにりボトフ とうがんにりボトフ とうがんにりボトフ とうがんにりボトフ とうがんにりボトフ オニオンスープ ベーコン</p>									
12 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	マッシュルームのからあげ ひじきのにくみそそばろ	とりにく だいず みそ	ひじき	えのきたけ しめじ しょうが		さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん わふうだし さけ みりん しょうゆ	小 684 中 846	2.4 2.9
	なすとだいこんのみそじる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん だいこん なす ねぎ				かつおぶし		
13 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	マッシュルームのからあげ ひじきのにくみそそばろ	とりにく だいず みそ	ひじき	えのきたけ しめじ しょうが		さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん わふうだし さけ みりん しょうゆ	小 684 中 846	2.4 2.9
	なすとだいこんのみそじる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん だいこん なす ねぎ				かつおぶし		
14 土	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	マッシュルームのからあげ ひじきのにくみそそばろ	とりにく だいず みそ	ひじき	えのきたけ しめじ しょうが		さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん わふうだし さけ みりん しょうゆ	小 684 中 846	2.4 2.9
	なすとだいこんのみそじる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん だいこん なす ねぎ				かつおぶし		
15 日	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	マッシュルームのからあげ ひじきのにくみそそばろ	とりにく だいず みそ	ひじき	えのきたけ しめじ しょうが		さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん わふうだし さけ みりん しょうゆ	小 684 中 846	2.4 2.9
	なすとだいこんのみそじる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん だいこん なす ねぎ				かつおぶし		
16 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	マッシュルームのからあげ ひじきのにくみそそばろ	とりにく だいず みそ	ひじき	えのきたけ しめじ しょうが		さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん わふうだし さけ みりん しょうゆ	小 684 中 846	2.4 2.9
	なすとだいこんのみそじる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん だいこん なす ねぎ				かつおぶし		
17 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	マッシュルームのからあげ ひじきのにくみそそばろ	とりにく だいず みそ	ひじき	えのきたけ しめじ しょうが		さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん わふうだし さけ みりん しょうゆ	小 684 中 846	2.4 2.9
	なすとだいこんのみそじる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん だいこん なす ねぎ				かつおぶし		
18 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	マッシュルームのからあげ ひじきのにくみそそばろ	とりにく だいず みそ	ひじき	えのきたけ しめじ しょうが		さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん わふうだし さけ みりん しょうゆ	小 684 中 846	2.4 2.9
	なすとだいこんのみそじる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん だいこん なす ねぎ				かつおぶし		
19 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	マッシュルームのからあげ ひじきのにくみそそばろ	とりにく だいず みそ	ひじき	えのきたけ しめじ しょうが		さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん わふうだし さけ みりん しょうゆ	小 684 中 846	2.4 2.9
	なすとだいこんのみそじる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん だいこん なす ねぎ				かつおぶし		
20 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	マッシュルームのからあげ ひじきのにくみそそばろ	とりにく だいず みそ	ひじき	えのきたけ しめじ しょうが		さとう でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん わふうだし さけ みりん しょうゆ	小 684 中 846	2.4 2.9
	なすとだいこんのみそじる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん だいこん なす ねぎ				かつおぶし		

◆ 9月30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> 種類類・油脂			
24	シュプールパン 牛乳 あじのマヨパンこやき ポークビーンズ きのこチャウダー		牛乳			シュプールパン			小 698 中 853	2.4 2.9
25	★ きょうどりょうり (宮崎県) ★ ごはん はっこうにゅう チキンなんばん (ノンエッグタルタルソース) もやしのおかかあえ かぼちゃのみそしる		はっこうにゅう		マスカット	ごはん でんぷん さとう	あぶら ノンエッグタルタルソース	さけ す しょうゆ	小 671 中 841	2.2 2.6
26	にくうどん (ソフトめん にくうどんじる) 牛乳 ごぼうサラダ (ソイドレッシング) だいがくいも		ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう きゅうり どうもろこし	ソフトめん あぶら ドレッシング	さけ しょうゆ しお かつおぶし こんぶ	小 658 中 838	2.6 3.2
27	ごはん 牛乳 みそだれにくだんご (1.2.2.2) さつまいもとブロッコリーのサラダ (わふうクリームドレッシング) とりにくとまいたけのすましじる		とりにく ぶたにく みそ	牛乳		たまねぎ えだまめ	パンこ でんぷん さとう みずあめ さつまいも ドレッシング	とんし ごま あぶら	小 649 中 782	2.2 2.4
30	ごはん 牛乳 ほうぎょうざ チャプチェ ワンタンスープ		ぶたにく とりにく	牛乳	にら にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ねぎ たまねぎ しめじ ねぎ ほししいたけ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ はるさめ さとう こむぎこ	とんし ごまあぶら	小 622 中 756	2.2 2.5

今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.5 中 30.3
脂質平均 (g)	小 22.3 中 25.2

今月の常総市産食材： 米、じゃがいも、なす、ねぎ、かぼちゃ、とうがん、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、にら、もやし、まいたけ、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させ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。

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

あつという間の夏休みでしたが、みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか?夏休み中に生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。学校が始まり、生活リズムが変わって、体も心も疲れたがたまりやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

## 生活リズムを取り戻そう!

## 朝ごはんと生活リズムの関係は?

### 生活リズムはなぜ大切なの?

私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があります。その時計は約25時間で動いていて、体温や血圧など活動に欠かせないリズムを刻んでいます。しかし、1日は24時間なので、少しズレた分の時計を修正する必要があります。毎朝、日の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べると、この体内時計のリセットことができ、1日元気に過ごすための生活リズムを整えることができます。

朝ごはんを食べる前と後では、食べた後の方が、体温が高くなります。また、よくかんで朝ごはんを食べることで、脳の働きを活性化します。集中力を高め、やる気もアップさせます。そして、朝ごはんを食べると、寝ている間に休んでいた胃や腸が働きはじめます。朝に、うんちが出るのはそのためです。こうして朝ごはんは、1日元気に活動するためにからだのスイッチを入れ、生活リズムを整える役割をしているのです。

### 朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。  
 脳のはたらきがぶらぶらになり、授業などに集中できない。  
 栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。

### 朝ごはんをおいしく食べるには?

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。  
 翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。  
 早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。

※早寝早起きをして、自覚めるときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

にほんかくち  
日本各地の

郷土料理

チキン南蛮 宮崎県



宮崎県は九州の南東に位置しています。太平洋の「黒潮」という暖かい潮の流れのおかげで温暖な気候で、年間の日照時間は全国でもトップクラスです。この気候を利用した農業が盛んで、きゅうりやピーマン、椎茸、マンゴーといった野菜や果物などが多く栽培されています。また、牛肉・豚肉・鶏肉のいずれも日本有数の生産高を誇ります。

「チキン南蛮」は、衣をつけた鶏肉を揚げ、甘酢のタレにからめ、タルタルソースをかけて食べる全国的に有名な宮崎県のご当地料理です。チキン南蛮の「南蛮」とは、戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉で、彼らがもたらした食文化の中に「南蛮漬け」があります。これは唐辛子入りの甘酢に食材を漬けるもので、鶏肉を用いて料理されたため、「チキン南蛮」と呼ばれるようになったといわれています。