



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 ハンバーグデミグラスソース ポテトのチーズに ABCスープ	牛乳 とりにく だいず ベーコン とりにく		たまねぎ マッシュルーム たまねぎ だいこん キャベツ たまねぎ	ごめパン パンこ ごもぎこ さとう じゃがいも マカロニ	バター とんし あぶら あぶら	デミグラスソース ソース ケチャップ 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	小 641 中 824	2.6 3.4	
4	水	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ (2.2.2.3) もやしナムル (しおちゅうかドレッシング) わかめスープ	牛乳 とりにく なると とうふ わかめ		しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ	ごはん でんぷん ドレッシング	あぶら さけ しょうゆ ごまあぶら	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	
5	木	ちゃんぽんめん (ちゅうかめん ちゃんぽんじる) 牛乳 はるまき ごまつなのりあえ (わふうドレッシング)	ぶたにく かまぼこ 牛乳 とりにく のり	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 ごもぎこ でんぷん	あぶら あぶら ドレッシング	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 しょうゆ さけ	小 672 中 823	2.9 3.5	
6	金	ごはん 牛乳 さんま なすのあまからいため ごんさいのごまじる	牛乳 さんま ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん	しょうが なす だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう しらたき さとう こんにゃく	あぶら あぶら ごま	しょうゆ さけ わふうだし しょうゆ いちみつうがらし さけ わふうだし	小 661 中 796	2.1 2.4	
9	月	ごはん 牛乳 えびしゅうまい (2.2.2.3) チンジャオロース ちゅうかコーンスープ	牛乳 えび たちうあ たら ぶたにく とりにく たまご	にんじん ピーマン にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ とうもろこし	ごはん ごもぎこ でんぷん さとう でんぷん でんぷん	とんし あぶら ごまあぶら 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 ごしょう さけ ちゅうかだし しお	小 640 中 818	1.9 2.4	
10	火	コッペパン (くろごまクリーム) 牛乳 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) とうがんにりボトフ	牛乳 とりにく ウインナー	かぼちゃ にんじん ごまつな	しょうが にんにく えだまめ たまねぎ キャベツ とうがん エリンギ	コッペパン くろごまクリーム		あかワイン みりん しょうゆ しるワイン ようふうだし しお ごしょう	小 664 中 807	2.5 3.1	
11	水	ごはん 牛乳 いかのきのごソースかけ ひじきのにくみそそばろ なすとだいこんのみそじる	牛乳 いか とりにく だいず みそ あぶらあげ とうふ みそ	ひじき ごまつな にんじん にんじん	えのきたけ しめじ しょうが だいこん なす ねぎ	ごはん 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 かつおぶし	小 684 中 846	2.4 2.9	
12	木	マーボーめん (ソフトめん マーボーじる) 牛乳 あげらピオリ れいとうパン	ぶたにく だいず とうふ 牛乳 ぶたにく とりにく	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 キャベツ たまねぎ しょうが にんにく パインアップル	ソフトめん でんぷん でんぷん ごもぎこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら とんし	さけ マーボーとうふのもと しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ	小 659 中 805	2.9 3.4	
13	金	★ 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!									
		タコライス (ごはん タコライスのく) 牛乳 イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング) オニオンスープ	ぶたにく だいず 牛乳 ベーコン	トマト あかピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ ほししいたけ たけのこ	ごはん あぶら ドレッシング	あぶら	ごしょう ケチャップ ウスターソース チリパウダー しお しょうゆ ようふうだし ごしょう	小 600 中 745	1.6 1.9	
17	火	★ おつきみ こんだて ★ ~9月17日は十五夜です!~									
		デリヤキバーガー (きれめいりまるパン てりやきつくね) 牛乳 コールスローサラダ (コールスロドレッシング) ニョッキいりおつきみポタージュ	とりにく 牛乳 ベーコン たまご	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ たまねぎ	きれめいりまるパン さとう でんぷん パンこ じゃがいも ごもぎこ	あぶら バター	しょうゆ みりん シチューのもと ようふうだし しるワイン しお ごしょう	小 677 中 804	3.4 4.1	
18	水	やきにくどん (ごはん やきにくどんのく) 牛乳 やさしいコロッケ (ソース) ブルーツしらたま	ぶたにく 牛乳	にんじん いら にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし グリンピース パインアップル もも	ごはん こんにゃく	あぶら	やきにくのたれ ソース	小 731 中 887	1.5 1.7	
19	木	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~									
		カレーライス (むぎごはん ポークカレー) 牛乳 チキンナゲット (2.2.2.3) はなやさいサラダ (たまねぎドレッシング)	ぶたにく とりにく だいず	にんじん トマト かぼちゃ ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なす えだまめ カリフラワー とうもろこし	ごはん むぎ ごもぎこ でんぷん	あぶら あぶら ドレッシング	カレーこ カレールウ	小 700 中 846	2.6 3.2	
20	金	ごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ(ソース) ぶたにくととうがんののもの けんちんじる	牛乳 はんぺん ぶたにく あぶらあげ とうふ	にんじん にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なす えだまめ しょうが とうがん えだまめ ねぎ ごぼう だいこん	ごはん パンこ でんぷん みずあめ こんにゃく さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	ソース さけ しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ しお かつおぶし みりん	小 678 中 812	2.1 2.4	

◆ 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		牛乳		にくうどん ごぼう きゅうり どうもろこし	ソフトめん さつまいも さとう でんぷん	あぶら ドレッシング あぶら ごま	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		牛乳		たまねぎ えだまめ	パンこ でんぷん さとう みずあめ	とんし ごま あぶら	しょうゆ かつおぶし こんぶ しお	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		牛乳		にら 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	とんし ごまあぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン ちゅうかだし みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	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。