



令和6年 9月分 献立表 (18回)



Bブロック (絹西小、菅原小、豊岡小、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> 種類類・油脂			
3火	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	とりにくのからあげ (2.2.2.3)	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ	小 637	2.0
	もやしのナムル (しおちゅうかドレッシング)			こまつな にんじん	もやし		ドレッシング		中 811	2.4
わかめスープ	なると とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ		ごまあぶら	さけ ちゅうかだし しお しょうゆ			
4水	こめパン					こめパン				
	牛乳		牛乳							
	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 こもぎこ 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	2.6
	ポテトのチーズに ABC スープ	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	あかワイン ようふうだし	中 824	3.4
えびしゅうまい (2.2.2.3)	えび たちうお たら			たまねぎ	こもぎこ でんぷん	とんし		小 640	1.9	
チンジャオロース	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ こしょう	中 818	2.4	
ちゅうかコンスープ	とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ とうもろこし	でんぷん	あぶら	ちゅうかだし オイスターソース			
6金	カレーライス (むぎごはん ポークカレー)	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	ごはん むぎ	あぶら	カレーこ カレールウ	小 700	2.6
	牛乳		牛乳	かぼちゃ	なす えだまめ				中 846	3.2
	チキンナゲット (2.2.2.3)	とりにく だいず		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし	こもぎこ でんぷん	あぶら			
	はなやさいサラダ (たまねぎドレッシング)					ドレッシング				
9月	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	ちゅうかめん さとう	あぶら	とんこつラーメンスープ	小 672	2.9
	牛乳		牛乳		たけのこ とうもろこし しょうが			しょうゆ さけ ちゅうかだし	中 823	3.5
	はるまき	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	こもぎこ でんぷん	あぶら	しょうゆ		
	こまつなののりあえ (わふうドレッシング)		のり	こまつな にんじん	キャベツ		ドレッシング			
10火	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	いかのきのこソースかけ	いか			えのきたけ しめじ	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん	小 684	2.4
	ひじきのにくみそそば	とりにく だいず みそ	ひじき	こまつな にんじん	しょうが	さとう	あぶら	わふうだし さけ みりん	中 846	2.9
なすだいたいこんのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	だいこん なす ねぎ		ごま	しょうゆ			
11水	コッペパン (くろごまクリーム)					コッペパン				
	牛乳		牛乳			くろごまクリーム				
	ローストチキン	とりにく			しょうが にんにく			あかワイン みりん しょうゆ	小 664	2.5
	かぼちゃのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			かぼちゃ	えだまめ		ノンエッグマヨネーズ		中 807	3.1
とうがんにりポトフ	ウインナー		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうがん			しろワイン ようふうだし			
12木	★ 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! 減塩									
	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	こしょう ケチャップ	小 600	1.6
	牛乳		牛乳					ウスターソース チリパウダー	中 745	1.9
	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			あかピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ エリンギ ほししいたけ たけのこ			しお しょうゆ ようふうだし こしょう			
13金	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	めばるのたつたあげ	めばる			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ みりん	小 613	1.6
	はっほうさい	ぶたにく なると		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	こしょう さけ ちゅうかだし	中 759	1.9
れいとうパン				はくさい たけのこ ほししいたけ	さとう	ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ しお			
17火	★ おつきみ こんだて ★ ~9月17日は十五夜です!~ 減塩									
	やきにくとん (ごはん やきにくとんのく)	ぶたにく		にんじん たら	たまねぎ エリンギ えだまめ	ごはん	あぶら	やきにくのたれ	小 731	1.5
	牛乳		牛乳		にんにく しょうが	ごんにゃく			中 887	1.7
	やさしいコロッケ (ソース)			にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも	あぶら	ソース		
フルーツしらたま				パイナップル もも	さとう みずあめ					
テリヤキバーガー (きれめいりるパン テリやきつね)	とりにく			たまねぎ	たまねぎ	きれめいりるパン		しょうゆ みりん	小 677	3.4
牛乳		牛乳			さとう でんぷん	あぶら		中 804	4.1	
コールスローサラダ (コールスロドレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング				
ニョッキいりポタージュ	ベーコン たまご	牛乳	にんじん かぼちゃ	エリンギ たまねぎ	じゃがいも	バター	シチューのもと ようふうだし			
こもぎこ					こもぎこ		しろワイン しお こしょう			
19木	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~									
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	さんまに	さんま			しょうが	さとう		しょうゆ	小 661	2.1
なすのあまからいため	ぶたにく		にんじん	なす	しらたき さとう	あぶら	さけ わふうだし	中 796	2.4	
ごんさいのごまじる	とりにく とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	ごんにゃく	あぶら	さけ わふうだし			
20金	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	みそだれにくだんご (1.2.2.2)	とりにく			たまねぎ	パンこ でんぷん	とんし	ごま	小 649	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)	ぶたにく みそ		ブロッコリー	えだまめ	さとう みずあめ	あぶら	あぶら	中 782	2.4
とりにくとまいたけのすましじる	とりにく とうふ		にんじん こまつな	まいたけ だいこん		ドレッシング	しょうゆ			

◆ 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) 種実類・油脂			
	★ きょうどりょうり (宮崎県) ★									
24	火	ごはん はっこうにゅう チキンなんばん (ノンエッグタルソース) 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 とりにく	はっこうにゅう とりにく	マスカット にんじん かぼちゃ にんじん	マスカット もやし キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ	ごはん とんし でんぶん さとう さとう ごんにやく ごんにやく	あぶら ノンエッグタルソース さけ す しょうゆ しょうゆ かつおぶし	小 671 中 841	2.2 2.6
25	水	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 あじ	牛乳 とりにく	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ たまねぎ しめじ マッシュルーム	シュプールパン パンこ じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら バター	小 698 中 853	2.4 2.9
26	木	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 ふたにく とりにく	牛乳 にら	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ たまねぎ しめじ ねぎ もやし たまねぎ ねぎ ほししいたけ	ごはん パンこ でんぶん さとう さとう はるさめ さとう ごまぎこ	とんし ごまあぶら ごしょう 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 ごしょう ちゅうかだし しお	小 622 中 756	2.2 2.5
27	金	ごはん 牛乳 はんぺんチーズフライ (ソース) ふたにくととうがんののもの けんちんじる	牛乳 チーズ はんぺん	にんじん	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 でんぶん みずあめ ごんにやく さとう さとう 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	
30	月	にくうどん (ソフトめん にくうどんしる) 牛乳 ごぼうサラダ (ソイドレッシング) だいがくいも	ふたにく あぶら あげ とらふ	牛乳 にんじん ごまつな にんじん	たいこん しめじ はくさい ごぼう きゅうり とうもろこし	ソフトめん あぶら ドレッシング さつまいも さとう でんぶん	さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし ごんぶ しょうゆ みりん	小 658 中 838	2.6 3.2	

今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.6 中 30.3
脂質平均 (g)	小 21.9 中 24.8

今月の常総市産食材：米、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、チンゲンサイ、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。

エネルギーと食塩量は、小・小中学校中学年(3-4年生)、中・中学生の量になります。
 毎月19日は食育の日です

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、少しずれ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することができ、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。

9月の行事 お月見

旧暦の8月15日の夜に見られる月のことを、「中秋の名月」といいます。この時期はさといもやさつまいもなどの芋が収穫される時期であることから、「いも名月」とも呼ばれています。また、お月見のときにお供えされるお月見団子は、秋に収穫される作物への感謝の思いが込められています。

今年の十五夜は **9月17日(火)** です。