



Main table containing menu items, ingredients, and nutritional values. Includes special notices for '下妻市のみ提供', '重陽の節句献立', 'お月見献立', and '郷土料理 宮崎県'.

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
24	火	ごはん 牛乳 メンチカツ黒酢ソース きゅうりの即席漬け かきたま汁	鶏肉 大豆 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 牛乳	たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ 干しいたけ	たまねぎ キャベツ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ でん粉	油 豚脂 ごま油	黒酢 しょうゆ 塩 塩 しょうゆ 酢 酒 しょうゆ 塩 かつお節 昆布だし	845	2.6
25	水	食パン(黒ごまクリーム) 牛乳 肉団子(2) マカロニカルボナーラ ポトフ	鶏肉 大豆 鶏肉	牛乳 牛乳	たまねぎ たまねぎ たまねぎ キャベツ 大根 エリンギ	たまねぎ	食パン 黒ごまクリーム	酢 トマトケチャップ しょうゆ 洋風だし 塩 ごしょう 洋風だし 塩 ごしょう	765	3.7	
26	木	ごはん 牛乳 いかのきのこソースかけ ひじきの肉味噌そば なすと油揚げの味噌汁	鶏肉 大豆 味噌 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	えのきたけ しめじ しょうが	えのきたけ しめじ しょうが	ごはん でん粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま	しょうゆ みりん 和風だし 酒 みりん しょうゆ かつお節	870	2.8
27	金	ピビンパ丼 (麦ごはん ピビンパ丼の具) 牛乳 豆腐チゲスープ ぶどうゼリー和え	豚肉 大豆 卵 味噌 豆腐 味噌 鶏肉	牛乳 牛乳	しょうが にんにく もやし しょうが にんにく 白菜 キムチ ねぎ 干しいたけ ぶどう パインアップル	しょうが にんにく もやし	麦 ごはん 砂糖	油 ごま油 油 ごま油	みりん トウバンジャン 酒 しょうゆ しょうゆ 鶏がらだし 酒	864	2.7
30	月	カレーうどん (ソフトめん カレー汁) 発酵乳 ハッシュドポテト コーンと枝豆のサラダ (コーンクリームドレッシング)	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 発酵乳	ねぎ たまねぎ もやし たまねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし	ねぎ たまねぎ もやし	ソフトめん でん粉 じゃがいも 上新粉	油 油 ドレッシング	カレー粉 カレールウ しょうゆ 和風だし 塩	763	3.1
									今月のたんぱく質平均	29.6 g	
									脂質平均	24.6 g	

今月の常総市・下妻市産食材：米、かぼちゃ、キャベツ、チンゲン菜、冬瓜、なす、ねぎ(太字で表記しています)

茨城県産食材：しめじ、さつまいも、もやし、豚肉、鶏肉、牛乳、にら

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おりません。

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、体も心も疲れがたまりやすい時期でもあります。「早寝・早起・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!

朝ごはん和生活リズムの関係は?

生活リズムはなぜ大切な?

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、脳の働きを活発にします。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。
- 脳のはたらきがぶくなり、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、目覚めた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。

日本各地の郷土料理

宮崎県 鶏チキン南蛮

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、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。