



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 (1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品 (2群) 牛乳・小魚・海藻		主に体の調子を整える (3群) 緑黄色野菜 (4群) その他の野菜・きのこ・果物		主にエネルギーになる (5群) 穀類・いも類 (6群) 油脂		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
2月	★ しもつまし のみ ていきょう ★									
	とりしおうどん (ソフトめん とりしおじる) 牛乳	とりにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく	ソフトめん	あぶら ごまあぶら とんし	とりがらだし ごしょう とんこつスープ しょうゆ しお	611	3.2
	いもち		牛乳		しょうが にんにく		あぶら	しょうゆ みりん		
かいそうサラダ (しおドレッシング)		わかめ すぎのり あかつのまた こんが くきわかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし		ドレッシング	しお			
3火	★ げんえん こんだて ★ まいつき 20日 は「いばらき おいしおデー」です ★									
	ごはん 牛乳 さばのしおこうじカレーやき	さば	牛乳			ごはん		しおこうじ カレーこ	693	1.8
	キャベツのうまに	ふたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース とりがらだし しお みりん ごしょう ちゅうがだし わふうだし しょうゆ しお		
とうがんのスープ かきごおり (ソーダあじ)	とりにく とうふ		にんじん こまつな	だいこん とうがん ねぎ	ひょうか					
4水	ホットドッグ (きれめいりコッペパン ウィンナートマトソースかけ) 牛乳	ウィンナー		トマト	たまねぎ	コッペパン さとう	あぶら	トマトケチャップ トマトピューレ ソース ようふうだし	688	3.2
	はなやさいサラダ (ごまドレッシング)		牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング			
	クリームコーンスープ	とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし		バター	ようふうだし しお ごしょう		
5木	チキンカレーライス (ごはん チキンカレー) 牛乳	とりにく		かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす ブルーン しょうが にんにく プルーン	ごはん	あぶら	カレーこ カレールウ	742	2.4
	とうふとやさいのナゲット (2)	とうふ いとよりだい とうにゅう だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ	あぶら			
	いろどりサラダ (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 カリフラワー	ドレッシング				
6金	★ ちょうよう の せっくこんだて ★ 9月9日 は ちょうよう の せっく です ★									
	ごはん 牛乳 ハンバーグたまねぎソースかけ	とりにく だいず	牛乳		たまねぎ にんにく	ごはん		しょうゆ さけ す	681	2.1
	こまつなのりあえ (わふうドレッシング)		のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし	パンこ さとう	とんし あぶら	しょうゆ		
だいこんのみぞしる	とうふ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ		ドレッシング	かつおぶし さばぶし			
9月	カレーうどん (ソフトめん カレーじる) 牛乳	とりにく あぶらあげ なた		にんじん	ねぎ たまねぎ もやし	ソフトめん でんぷん	あぶら	カレーこ カレールウ しょうゆ わふうだし	586	2.6
	ハッシュドポテト		発酵乳		たまねぎ	じゃがいも しょうゆ	あぶら	しお		
	コーンとえだまめのサラダ (コーンクリームドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし		ドレッシング			
10火	ごはん (わかめふりかけ) 牛乳		わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	しそ		ごはん	ごま	かつおぶし しお	680	2.3
	ししゃものてんぷら (しょうゆ) 1~4年(1) 5年~(2)	ししゃも				こむぎこ でんぷん	あぶら	しお しょうゆ		
	にくじゃが	ふたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし かつおぶし にぼし		
11水	しょくパン (くろごまクリーム) 牛乳		牛乳			しょくパン	くろごまクリーム		645	3.1
	にくだんご (2)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	す トマトケチャップ しょうゆ		
	マカロニカルボナーラ	ベーコン たまご	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	マカロニ みずあめ	あぶら	ようふうだし しお ごしょう しょうゆ		
12木	ピピンパどん (むぎごはん ピピンパどんのく) 牛乳	ふたにく だいず たまご みそ		ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら	みりん トウバンジャン さけ しょうゆ	702	2.4
	とうふちゲスープ	とりにく とうふ みそ		にんじん	しょうが にんにく はくさい キムチ ねぎ ほししいたけ	あぶら ごまあぶら	あぶら	しょうゆ とりがらだし さけ		
	ぶどうゼリーあえ				ぶどう パインアップル	さとう ナタデココ				
13金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			675	2.2
	メンチカツくろずソース	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら とんし	くろず しょうゆ しお		
	きゅうりのそくせきづけ	とりにく		にんじん	きゅうり キャベツ	みずあめ		しお しょうゆ す		
茨城をたべよう	★ おつきみ こんだて ★ ことしの ちゅうしゅう の めいげつ は 9月17日 です ★									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			736	2.2
	さんまのにつけ	さんま			しょうが しょうが もやし ねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ とりがらだし		
こまつなとふたにくのしおいため	ふたにく		こまつな にんじん	しめじ レモン にんにく	みずあめ	あぶら	しょうゆ しお			
18水	こめパン 牛乳		牛乳			さといも	あぶら	しょうゆ みりん しお わふうだし	680	3.2
	てりやきチキン	とりにく			にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん		
	コーンポテト	ウインナー		かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら	しお ごしょう ようふうだし		
19木	★ しょくいく の ひ ★ まいつき 19日 は しょくいく の ひ です ★									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			637	2.3
	ショーロンポー (2)	ふたにく			キャベツ たまねぎ たけのこ	はるさめ でんぷん	とんし	しょうゆ		
チンジャオロース	ふたにく みそ		にんじん	しいたけ にんにく しょうが たまねぎ	こむぎこ さとう	あぶら	オイスターソース しょうゆ さけ トウバンジャン			
ちゅうがコーンスープ	とうふ たまご	わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ とうもろこし	たけのこ たまねぎ	でんぷん	ごまあぶら	ちゅうがだし オイスターソース ちゅうがだし さけ しお ごしょう		

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			
20金	ごはん 牛乳 いかのきのこソースかけ ひじきのにくみそそば なすとあぶらあげのみそしる	いか とりにく だいず みそ あぶらあげ どうふ みそ	牛乳		えのきたけ しめじ しょうが	ごはん でんぷん さとう 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	714	2.4
24火	さんしょくそばどん (ごはん さんしょくそばどんのく) 牛乳 のっぺいじる はちみつレモンゼリーあえ	とりにく だいず たまご	牛乳		えだまめ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう さとう	あぶら あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ しお わふうだし	681	2.0
25水	★ きょうどりょうり みやざきけん ★ ごはん 牛乳 チキンなんばん (ノンエッグタルタルソース) きりぼしだいごんのサラダ (たまねぎドレッシング) ざぶじる	とりにく	牛乳		きりぼしだいごん もやし きゅうり だいごん ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん でんぷん さとう	あぶら タルタルソース ドレッシング	さけ す しょうゆ	688	2.2
26木	ごはん 牛乳 きょうざ(2) ふたキムチ わかめスープ	ふたにく だいず とりにく ふたにく とりにく どうふ	牛乳		キャベツ たまねぎ はくさい たまねぎ キムチ しょうが たまねぎ たけのこ	ごはん ごむぎこ さとう	あぶら とん あぶら ごまあぶら ごま あぶら	しょうゆ ちゅうかだし さけ ちゅうかだし さけ しお しょうゆ	660	2.2
27金	ごはん 牛乳 さけチーズフライ(ソース) さともとごんにやくのピリからに さわにわん	さけ だいず とりにく ふたにく	牛乳		しょうが えのきたけ たけのこ たまねぎ ごぼう	ごはん でんぷん ごむぎこ さとう パンこ	あぶら あぶら ごまあぶら	ソース しお こしょう しょうゆ さけ みりん トウバンジャン かつおぶし こんがだし しお さけ みりん しょうゆ	620	2.0
30月	マーボーラーメン (ちゅうかめん マーボーじる) 牛乳 はるまき チンゲンサイとたまごのいためもの	とりにく だいず どうふ だいず とりにく ふたにく たまご	牛乳		もやし たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし たけのこ たまねぎ たけのこ	ごはん ちゅうかめん でんぷん さとう	ごま あぶら ごまあぶら あぶら ショートニング	さけ しょうゆ ちゅうかだし トマケチャップ しお す トウバンジャン オイスターソース こしょう しょうゆ ちゅうかだし さけ オイスターソース しょうゆ	762	3.0
								今月のたんばく質平均 脂質平均	25.2 g 21.8 g	

今月の常総市・下妻市産食材：米、かぼちゃ、キャベツ、冬瓜、なす、ねぎ、ピーマン(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

エネルギーと食塩量は、
小学校中学年(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!

朝ごはん和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」と呼ばれる機能がとあります。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、この体内時計を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。こうして朝ごはらは、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

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。