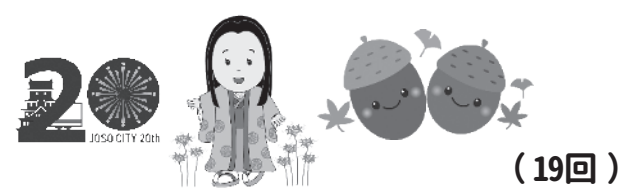


よくかんで ゆっくりと
たべましょう！
食べ物のどにつまらないように、きをつけて
ましょう。もち、パン、丸い形（球形）、つる
つるした物は特に注意！

令和 7 年 9 月分 献立表



(19回)

Bブロック（菅原小、豊岡小、絹西小、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						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			
2 火	★ きょうどりようり (北海道) ★									
	ごはん		牛乳			ごはん			小 655	2.1
	牛乳								中 831	2.5
	ザンギ (2.2.2.3)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ		
3 水	しおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ			しょうゆ しお		
	どさんこじる	ぶたにく みそ とうふ		にんじん	もやし たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	バター ごまあぶら	わふうだし		
	ホットドック (ぎれめいりコッペパン ウィンナーカレー・トマトソース)	ウィンナー		トマト	たまねぎ	コッペパン さとう	あぶら	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース カレーこ ようふうだし	小 691	2.9
	牛乳		牛乳						中 819	3.5
4 木	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも	あぶら	こしょう ようふうだし しお		
	ムギムギコンソメスープ	とりにく		にんじん こまつな	キャベツ セロリ たまねぎ エリンギ	おおむぎ	あぶら	こしょう しろワイン しお ようふうだし ローレル		
	やきプリンタルト	たまご	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン			
	やきにくどん (ごはん やきにくどんのぐ)	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ エリンギ えだまめ	ごはん さとう こんにゃく	あぶら	さけ ちゅうかだし しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	小 659	2.0
5 金	牛乳		牛乳						中 800	2.3
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん		す		
	すいとんじる	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん しめじ ねぎ ほししいたけ	こむぎこ		かつおぶし しょうゆ みりん しお		
	ごはん		牛乳			ごはん			小 626	2.1
8 月	あじのピリッとジャン	あじ			しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら	さけ す しょうゆ トウバンジャン	中 776	2.5
	とうふにくじゃが	ぶたにく とうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん わふうだし		
	とうがんときのこのスープ	とりにく		にんじん こまつな	とうがん しめじ えのきたけ	はるさめ	ごまあぶら	さけ がらスープ しお しょうゆ こしょう		
	しおちゃんこうどん (ソフトめん しおちゃんこじる)	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ はくさい たまねぎ	ソフトめん さとう パンこ でんぶん	とんし	さけ しょうゆ みりん しお しろだし かつおぶし	小 654	2.8
9 火	牛乳		牛乳						中 812	3.4
	ココロサラダ (ソイドレッシング)	だいず		ブロッコリー	えだまめ きゅうり		ドレッシング			
	ミルクドーナツ	たまご	牛乳 だっしふんにゅう			こむぎこ さとう でんぶん	あぶら			
	★ ぼうさい こんだて ★ ～ ローリングストックで、日常に防災を取り入れましょう ～									
10 水	カレーライス (むぎごはん チキンカレー)	とりにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	トマトピューレ ようふうだし カレールウ	小 749	3.2
	牛乳		牛乳						中 910	3.5
	ぎょにくソーセージ	ぎょにくソーセージ			もも パインアップル ぶどう	さとう				
	フルーツマスカットゼリーあえ									
11 木	★ ぼうさい こんだて ★ ～ 9月10日は「常総市防災の日」です ～									
	コッペパン					コッペパン			小 637	2.7
	コーヒーにゅういんりょう		コーヒーにゅういんりょう						中 777	3.3
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが にんにく	さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ		
12 金	ストックサラダ(たまねぎドレッシング)	まぐろあぶらづけ	わかめ		きりほしだいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	トマトスープパスタ	ウィンナー		にんじん こまつな かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく	マカロニ さとう		ようふうだし ケチャップ トマトピューレ しお こしょう		
	牛乳	だいず								
	ごはん		牛乳			ごはん			小 648	2.3
13 土	牛乳		牛乳			パンこ こむぎこ	とんし		中 782	2.6
	おさかなカツ	たら さけ たまご				でんぶん じゃがいも	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし カレーこ		
	じゃがいものカレーに	とりにく だいず		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも		わふうだし しお		
	シャキシャキみずなのすましじる	ぶたにく		みずな にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	さとう		かつおぶし しょうゆ こしょう しお みりん さけ		
14 日	ごはん		牛乳			ごはん			小 650	2.1
	牛乳		牛乳						中 803	2.5
	ぶたにくのねぎしおやき	ぶたにく			ねぎ	こんにゃく さとう	あぶら	さけ しおだれ		
	きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん	ごぼう えだまめ	じゃがいも	ごま	しょうゆ みりん わふうだし		
15 月	なすのみそじる	あぶらあげ みそ			たまねぎ なす もやし だいこん	さとう		わふうだし		
	ごはん		牛乳			ごはん			小 643	2.3
	牛乳		牛乳						中 794	2.7
	とりにくのごまみそやき	とりにく みそ				さとう	ごま	こしょう さけ しょうゆ		
16 火	ちくわのいりに	ちくわ		にんじん	だいこん えだまめ	しらたき さとう	あぶら	しょうゆ わふうだし さけ みりん		
	かきたまじる	とうふ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぶん		しょうゆ しお かつおぶし こんぶ		
	フィッシュサンド									
	(ぎれめいりコッペパン)					コッペパン				
17 水	たちうおフライ (ソース)	たちうお				こむぎこ パンこ	あぶら	ソース	小 683	2.4
	キャベツのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング		中 854	3.0
	牛乳		牛乳							
	ほうれんそうとかぼちゃのクリームスープ	とりにく しろいんげんまめ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう		たまねぎ とうもろこし	マカロニ	バター	ホワイトソース ようふうだし ポタージュのもと しお こしょう		
18 木	牛乳		牛乳			ごはん			小 622	1.9
	さばのさいきょうやき	さば みそ				さとう		みりん	中 771	2.2
	とりにくとじゃがいものさっぱり	とりにく とうふ		さやいんげん	にんにく しょうが ほししいたけ	こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ す		
	さわにわん	ぶたにく とうふ		にんじん みつば	たけのこ えのきたけ だいこん		ごまあぶら	こしょう かつおぶし しお みりん さけ しょうゆ		
19 金	★ しょくいくのひ ★ ～ 毎月19日は「食育の日」です ～									
	ごはん		牛乳			ごはん			小 677	2.5
	牛乳		牛乳						中 854	3.1
	えびしゅうまい (2.2.2.3)	えび たら			たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら			
20 土	マーボーどうふ	とりにく だいず とうふ		にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ とうがん	でんぶん	あぶら	マーボーどうふのもと		
	ごもくカレービーフン	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ	ビーフン	あぶら	こしょう しょうゆ さけ ちゅうかだし カレーこ		

◆ 給食費は翌月末日に口座振替をします（12月は25日）。土日祝の場合は金融機関の翌営業日です。◆

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			
茨城をたべようW	22月	みそうどん(ソフトめん みそうどんじる) 牛乳 このはてんぶら (1.1.2.2) もやしとくわがめのサウダ (ごまドレッシング)	とりにく みそ あぶらあげ	にんじん	だいこん はくさい しめじ ねぎ ごぼう	ソフトめん	あぶら	しょうゆ さけ かつおぶし	小 603 中 781	2.6 3.4
	24水	こめパン (きなこクリーム) 牛乳 キャベツメンチカツ パジルソースペンネ ボルシチ		牛乳		こめパン パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら		小 704 中 843	2.4 2.8
	25木	ごはん 牛乳 ブルコギ タイピーエン フルーツカクテルゼリーあえ		牛乳		ごはん			小 655 中 809	1.9 2.3
eek	26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 ~ ごはん 牛乳 いわしのかばやき とうがんのカレーそぼろに ピリからみそしる		牛乳		ごはん			小 655 中 811	1.9 2.3
	29月	ぶたキムチうどん (ソフトめん ぶたキムチじる) 牛乳 はんぺんフライ こまつなのりあえ (わふうドレッシング) オレンジゼリー	ぶたにく みそ	にんじん	しょうが はくさい だいこん えのきたけ キムチ ねぎ	ソフトめん	あぶら	さけ みりん しょうゆ しょうゆ カレーこ わふうだし さけ わふうだし トウバンジャン	小 628 中 780	2.8 3.3
	30火	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース はるさめサラダ (パンパンジードレッシング) はくさいのみそしる	とりにく	牛乳	しょうが にんにく えのきたけ しめじ たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし はくさい ねぎ ごぼう	でんぶん さとう パンこ はるさめ	とんし ドレッシング	しょうゆ さけ みりん わふうだし	小 625 中 786	2.3 2.8
今月のたんぱく質平均 (g)									小 25.4 中 30.5	
脂質平均 (g)									小 22.6 中 25.7	

茨城県産食材： みずな、なす、にら、もやし、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ください。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

生活リズムを見直そう

長い夏休みが終わり、学校生活が始まります。毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムを整えるためのポイントをお伝えします。

起きたら、朝日を浴びる

朝食をよくかんで食べる

昼間は外で体を動かす

食事は決まった時間に食べる

早めに布団に入る

朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムを整えるためのポイントをお伝えします。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

9月10日は「常総市防災の日」です。「もしも」に備えて、日頃から水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常でよく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

備える

水

●1人1日3リットル×3日分以上必要。

食料品

●食べ慣れているもの。
●保存性の高いもの。
●調理不要で食べられるもの。

その他

●ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
●カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

●家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
●使った分を買い足す。

食べる・使う

●賞味期限が切れる前に消費する。
●古いものから使う。

日本各地の郷土料理

ザンギ

北海道

北海道は、日本列島でいちばん北にある島です。冬は長いうえに寒さが厳しく、夏は涼しく短いのが特徴です。日本一の面積で、海に囲まれた広大な平野や自然を活かした農業、酪農、観光業が盛んです。

北海道では、鶏肉のから揚げのことを「ザンギ」と呼びます。これは、中国料理の鶏肉のから揚げである「ザーギー」に、運が付くように「ン」を加えて「ザンギ」と呼ばれるようになったことが名前の由来とされています。今では鶏肉のから揚げ以外にも「タコザンギ」や「サケザンギ」などもあり、食材に衣を付けて揚げたものを「～ザンギ」と呼んでいます。

給食では、普段の鶏肉のから揚げよりもにんにくの量を増やして調理します。いつもの鶏肉のから揚げと一味違ったザンギを、おいしくいただきます。