

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、気をつけ  
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



小学校(20回)

常総市玉学校給食センター

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> 種実類・油脂			
1月	★ しもつまし のみ ていきょう ★ しもつまし がっこうきゅうしよく しょくいくすいしんきょうぎかい から ローズポークを ていきょうしていただきました。 ローズポークのにくうどん(ソフトめん にくうどんじる) 牛乳 あつやきたまご キャベツのサラダ(たまねぎドレッシング)	ぶたにく あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ しょうが	ソフトめん	さけ みりん しょうゆ かつおぶし にほし あぶら す しょうゆ	596	2.6	
2火	ビーフカレーライス(ごはん ビーフカレー) 牛乳 えだまめのサラダ(ごまドレッシング) 焼きプリンタルト	ぎゅうにく たまご	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ しょうが りんご にんにく パパイヤ えだまめ カリフラワー きゅうり	ごはん さとうじゃがいも さとう ドレッシング	あぶら トマトケチャップ カレールウ ドレッシング マーガリン	772	2.5	
3水	ごはん 牛乳 ぶたのかくに もやしのナムル(しおドレッシング) とうがンのみそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	もやし きゅうり きくらげ とうがん	ごはん さとう みずあめ ドレッシング	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし かつおぶし にほし	697	2.3	
4木	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース シーザーサラダ(シーザーサラダドレッシング) コンソメスープ	とりにく だいず ウインナー	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ カリフラワー きゅうり とうもろこし えだまめ たまねぎ キャベツ	ごはん パンこ さとう ドレッシング	とんし あぶら ソースしょうゆ トマトケチャップ あかワイン ようふうだし デミグラスソース ようふうだし しょうゆ しお こしょう	661	2.1	
5金	ごはん 牛乳 ぶたキムチいため だいこんのみそしる さわやかフルーツしらたま	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にら キムチ もやし キャベツ きくらげ しょうが にんにく たまねぎ だいこん ねぎ パインアップル もも	ごはん さとう こめこ さとう	あぶら ごまあぶら しょうゆ みりん さけ ちゅうかだし にほし かつおぶし	661	2.0	
8月	みそラーメン(ちゅうかめん みそラーメンスープ) 牛乳 ごまだんご パンサンデー(ナムルドレッシング)	ぶたにく なると みそ あずき いんげんまめ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく ねぎ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら あぶら	とりがらだし しょうゆ しお トウバンジャン さけ ごまとんし あぶら ドレッシング しょうゆ	602	2.9	
9火	ごはん 牛乳 とりのてりやき ゴーヤチャンプルー もずくのごまみそスープ シークワサーゼリー	とりにく ぶたにく たまご ちくわ かつおぶし とりにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん とりがらだし しお こしょう しょうゆ とりがらだし ちゅうかだし しお しょうゆ	712	2.8	
10水	★ ぼうさい こんだて ★ 9がつ10かは「じょうそうし 防災(ぼうさい)のひ」です。 ミートソースパン (きれめいりコッペパン ミートソース) 牛乳 ぎよにくソーセージ ストックサラダ(たまねぎドレッシング) レタスとマカロニのスープ	ぶたにく だいず ソーセージ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きりほしだいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ レタス えだまめ	コッペパン でんぶん さとう ごま ドレッシング 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 こしょう あぶら あぶら あぶら	674	3.7	
11木	ごはん 牛乳 ほうぎょうざ チンジャオロース わかめスープ	ぶたにく とりにく だいず ぶたにく みそ なると とうふ	牛乳	にら にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ ねぎ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ	ごはん パンこ さとう ごま でんぶん さとう ごま	あぶら とんし あぶら ごまあぶら ごま しょうゆ さけ ちゅうかだし トウバンジャン オイスターソース ちゅうかだし とりがらだし さけ しお しょうゆ	628	2.4	
12金	★ まごはやさしいよ こんだて ★ 9がつ15にちは「けいろのひ」です。ながいきをするために、ふだんからたべると よいたべものが、「まごはやさしいよ」です。どんなたべものか、しらべてみましょう! むぎごはん はっこうにゅう マヒマヒのスタミナやき こんにゃくのサラダ (やさいドレッシング) まめとんじる	はっこうにゅう シイラ わかめ ぶたにく ひよこめみそとうふ	はっこうにゅう	にんじん ごまつな	にんにく りんご きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ しょうが えのきたけ	ごはん むぎ さとう ごま ごまあぶら こんにゃく ごま あぶら	しょうゆ みりん ドレッシング ごま あぶら わふうだし	609	1.6	
16火	ごはん(のりたまごふりかけ) 牛乳 わかさぎフリッター 児(2) 先(3) やさしいため あぶらあげのみそしる	たまご だいず まくろ いんげんまめ わかさぎ おきあみ さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん ごま ごま あぶら あぶら あぶら ごまあぶら	しお しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ とりがらだし かつおぶし にほし	611	1.6	
17水	こめパン はっこうにゅう(マスカット) とりにくのカレーパンこやき ズッキーニのソテー コーンクリームスープ	とりにく だいず ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん にんじん パセリ	にんにく ズッキーニ もやし キャベツ たまねぎ とうもろこし	パンこ あぶら あぶら バター	しお カレーこ こしょう しょうゆ しお こしょう ようふうだし ようふうだし しお こしょう	584	3.0	
18木	ごはん 牛乳 ぶたにくのりんごソースやき ごまあえ じゃがいものみそしる おはぎ	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ あずき	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが りんご レモン もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さとう じゃがいも さとう もちごめ	しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ さばぶし しお かつおぶし にほし	745	2.5	
19金	★ しょくいくのひ & げんえんこんだて ★ まいつき20にちは「いばらき おいしおデー」です。ひごろから しょくえんの とりすぎに ちゅういしましょう。 ごはん 牛乳 ほねごとさんまのみそに だいこんのカレーに けんちんじる	さんま みそ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが だいこん えだまめ しょうが はくさい えのきたけ ごぼう ねぎ	ごはん さとう でんぶん こんにゃく	しょうゆ しょうゆ みりん さけ カレーこ わふうだし しょうゆ しお さけ わふうだし	630	1.9	

◆ 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			
22月	トマトクリームスパゲッティ (スパゲッティトマトクリームソース) 牛乳 イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング) おしパン	とりにく 牛乳 たまご	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ ごむぎこ さとう	あぶら バター ドレッシング あぶら	トマトケチャップ トマトソース ホワイトウ ようふうだし しお こしょう	703	2.5
24水	しょくパン (いちごジャム) 牛乳 ほうれんそうオムレツ(ケチャップ) ポテトのチーズに キャベツのスープ	たまご ベーコン ぶたにく	牛乳 チーズ	ほうれんそう パセリ にんじん	たまねぎ えだまめ たまねぎ キャベツ えのきたけ	さとう じゃがいも あぶら	あぶら あぶら あぶら	ケチャップ ようふうだし しお こしょう ようふうだし しお こしょう	609	2.5
25木	ごはん 牛乳 アジのピリッとジャン とうふにくじゃが とうがんのちゅうカスープ	アジ ぶたにく とうふ とりにく	牛乳		しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん にんじん こまつな	ごはん でんぶん さとう じゃがいも さとう はるさめ	あぶら あぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン さけ す しょうゆ さけ みりん わふうだし とりがらし しお こしょう しょうゆ	654	2.6
26金	ごはん 牛乳 れんこんしゅうまい 兎(2) 先(3) チャブチエ トックスープ	とりにく ぶたにく けい ぶたにく	牛乳		たまねぎ れんこん たけのこ もやし にんにく しょうが	ごむぎこ さとう でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ さけ ちゅうかだし	614	2.5
29月	とりにく 牛乳 とうふハンバーグおろしソースがけ サイダーゼリーあえ	とりにく とうふ とりにく	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ たまねぎ だいこん パインアップル もも レモン	ソフトめん さとう パンこ でんぶん ごむぎこ みずあめ ナタデココ さとう	あぶら ごまあぶら とんし	とりがらし しお こしょう さけ しょうゆ しょうゆ みりん す しお	634	2.7
30火	★ きょうどりょうり (ほっかいどう) ★ ごはん 牛乳 ザンギ おひたし (しょうゆ) いしかりじる	とりにく かつおぶし さけ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし はくさい だいこん ねぎ しょうが	ごはん ごむぎこ でんぶん あぶら	あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ さけ みりん かつおぶし こんぶだし	722	2.4

今月のたんばく質平均	25.1g
脂質平均	19.2g

今月の常総市・下妻市産食材：米、じゃがいも、きゅうり、ズッキーニ、チンゲン菜、冬瓜、ピーマン、豚肉(ロースポーク) (太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、ごぼう、にら、もやし

◎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いません。

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

# 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。

あきたら、朝日を浴びる

朝食をよくかんで食べる

朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。

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

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

## 「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、食べたらずき「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。  
●買った分を買い足す。

---

### 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。冬は長いのに寒さが厳しく、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。