

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)
		＜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		
24木	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	ぶたにくのりんごソースかけ	ぶたにく			りんご しょうが にんにく レモン	さとう		しお こしょう さけ しょうゆ	小638 中788
	だいこんのにももの	さつまあげ		にんじん	だいこん ほしいいたけ えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし	2.3 2.7
25金	なめこのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん こまつな	なめこ とうがん ねぎ			わふうだし	
	★ おつきみ こんだて ★ ～ 9月25日は「十五夜」です！ ～								
	ごはん		牛乳			ごはん			
	牛乳								
28月	さんまのかばやき	さんま				でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	小668 中837
	こんさいのみそいため	ぶたにく みそ			ごぼう えだまめ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ	2.1 2.5
	つきみじる	かまぼこ		にんじん こまつな	だいこん ほしいいたけ ねぎ しめじ	こんにゃく		さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし	
	ぶたキムチうどん (ソフトめん ぶたキムチじる)	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが はくさい だいこん えのきだけ ねぎ はくさいキムチ	ソフトめん	あぶら	さけ みりん しょうゆ	小656 中853
29火	牛乳		牛乳			さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す	2.6 3.2
	ごぼうサラダ(ノンエッグマヨネーズ)			にんじん	ごぼう えだまめ とうもろこし	さとう			
	ココアあげパン					コッパパン さとう	あぶら ココア		
	ごはん		牛乳			ごはん			
30水	牛乳								
	はんぺんフライ (ソース)	はんぺん たまご				パンこ みずあめ	あぶら	ソース	小694 中839
	とうがんのそぼろに	とりにく だいず		にんじん	とうがん しょうが	でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん	2.0 2.3
	スタミナみそしる	なまあげ		さやいんげん		こんにゃく		わふうだし	
30水	シュプールパン	ぶたにく みそ あぶらあげ		にんじん にら	にんにく しょうが だいこん なす もやし たまねぎ ごぼう	さとう	ごまあぶら	わふうだし トウバンジャン	
	牛乳		牛乳			シュプールパン			
	チキンナゲット (2. 2. 2. 3)	とりにく だいず				パンこ こむぎこ	とんし あぶら		小653 中844
	コーンポテト	ウインナー		パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら パター	しお こしょう ようふうだし	2.5 3.3
30水	ミネストローネ	とりにく		にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ なす	さとう	あぶら	ようふうだし ケチャップ	
					にんにく			トマトピューレ しお こしょう	
今月のたんぱく質平均 (g)									小 25.0 中 30.0
脂質平均 (g)									小 22.4 中 26.0

今月の常総市産食材：米、じゃがいも、かぼちゃ、だいこん、とうがん、なす、ねぎ、ピーマン、みそ（太字で表記しています）

茨城県産食材：チンゲンサイ、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。◎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。◎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。

毎月19日は食育の日です

9月給食だより

『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？

休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

1早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

2朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

3トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすくなります。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。

体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日(24時間)とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は、体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早寝・早起き・朝ごはんが大切なのです。

秋を楽しむお月見の行事

2026年の十五夜は9月25日です。十五夜は別名「中秋の名月」といい、その季節にとれた作物をお供えて、お月見を楽しみます。

日本各地の郷土料理

みそカツ

愛知県は日本列島のほぼ中心に位置してて、海や野山などの自然に恵まれている一方、自動車や航空機をはじめとする工業が盛んな「ものづくり王国」です。また、食に関しても独自の文化を築き上げてきました。

「みそカツ」は、愛知県にある名古屋市の有名な郷土料理です。八丁味噌などの豆味噌をベースに、砂糖やみりんを合わせて作った甘い味噌だれが特徴です。香ばしく揚げたカツとの相性が抜群で、ごはんによく合う料理として親しまれています。八丁味噌は、愛知県岡崎市の八丁村（現在の八帖町）で作られる伝統的な豆味噌です。大豆と塩のみを原料とし、二年以上じっくり熟成させるため、色が濃く、独特の渋みと旨味があります。給食でも、本場の八丁味噌をベースにして甘味噌だれを作ります。ソースかつとは一味違う旨味を楽しみましょう。

豊A