

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			
1 火	スタミナやきにくどん (ごはん スタミナやきにく) 牛乳 あつやきたまご おたのしみチーズ	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ピーマン にら	にんにく ごぼう しめじ なす もやし キャベツ たまねぎ りんご	ごはん しらたき さとう こむぎこ はちみつ	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ コチュジャン テンメンジャン す しお	662	1.6
2 水	ごはん 牛乳 コロコロとりからあげ 児(2) 先(3) こまつなのナムル(しあちゅうかドレッシング) いなかじる	とりにく	牛乳			ごはん		しょうゆ	618	2.1
3 木	キムタクごはん(ごはん キムタクごはんのぐ) 牛乳 とうふとこまつなのスープ マスカットゼリーあえ	ぶたにく	牛乳	にんじん	キムチ たくあん ねぎ とうもろこし	ごはん さとう	あぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし	635	2.8
4 金	ごはん はっごうにゅう(ブルーベリー) ぶたにくのりんごソースやき ひじきのいために だいこんのみそしる	ぶたにく だいず さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	はっごうにゅう ひじき		にんにく しょうが りんご レモン	ごはん		しお こしょう しょうゆ さけ	596	2.0
7 月	ソーキそば (ソフトめん ソーキそばスープ) 牛乳 マーミナチャンブルー とうにゅうプリンタルト	ぶたにく かまぼこ とりにく あつあげ とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ だいこん たまねぎ もやし	ちゅうかめん さとう とうもろこし こめこ		さけ しょうゆ しお かつおぶし とりがらだし	664	2.7
8 火	ごはん 牛乳 さばのみそに ピリからだいこん ちゃんこじる	さば みそ ぶたにく とりにく とうふ	牛乳		だいこん にんにく しょうが ねぎ ねぎ はくさい えのきたけ	ごはん さとう さとう		みりん とりがらだし しょうゆ さけ コチュジャン しお	651	2.2
9 水	フィレオチキンバーガー (きれめいりまるパン フィレオチキン) コーヒー牛乳 ポテトのチーズに ガンボスープ	とりにく ベーコン とりにく	コーヒー牛乳 チーズ		たまねぎ にんにく たまねぎ セロリー	まるパン こむぎこ でんぶん とうもろこし じゃがいも げんまい	あぶら あぶら オリーブゆ	しお ようふうだし しお こしょう トマトケチャップ ようふうだし しお こしょう チリパウダー	622	2.8
10 木	★ ぼうさい こんだて ★ ひごろ から 「もしも」 の と き の そ な え を し ま し ょ う ！ ★ なつやさいカレーライス (おぎごはん なつやさいカレー) 牛乳 ぎりほしだいこんのサラダ(たまねぎドレッシング) ライスクッキー	ぶたにく ひよこめめ	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト にんじん	たまねぎ なす えだまめ しょうが にんにく ぎりほしだいこん もやし きゅうり	おぎ ごはん こむぎこ こめこ さとう	あぶら あぶら ココナッツ あぶら	カレールウ しお	747	2.7
11 金	ルーローハン (ごはん ルーローハンのぐ) 牛乳 ちゅうかスープ あんにんフルーツ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しょうが ブズッキーニ だいこん しめじ パインアップル もも	ごはん でんぶん さとう さとう みずあめ	あぶら あぶら	テンメンジャン しょうゆ ちゅうかだし さけ ちゅうかだし しお しょうゆ	640	2.4
14 月	しるなしジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーにくみそ) 牛乳 えびシューマイ (2) れいとうみかん	ぶたにく だいず みそ えび たら ほたて	牛乳		しょうが にんにく たまねぎ ねぎ たまねぎ みかん	さとう ソフトめん でんぶん パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	あぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ みりん トウバンジャン テンメンジャン とりがらだし しお	732	3.0
15 火	★ げんえん こんだて ★ ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき れんこんサラダ(ごまドレッシング) かきたまじる	ぶたにく だいず とりにく とうふ たまご	牛乳	減塩 にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく りんご れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ とうがん	ごはん はちみつ こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま ドレッシング	しょうゆ さけ みりん しお す コチュジャン さけ しょうゆ しお かつおぶし こんぶだし	675	1.9
16 水	コッペパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ(ケチャップ) マカロニのパジルソテー かぼちゃのシチュー	たまご まぐろあぶらづけ ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん ピーマン パセリ かぼちゃ にんじん	たまねぎ たまねぎ	コッペパン さとう マカロニ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら オリーブゆ あぶら	トマトケチャップ ようふうだし しお こしょう ようふうだし しるワイン しお こしょう	610	2.7
17 木	★ けいろう の ひ こんだて (まごわやさしい こんだて) ★ ごはん 牛乳 さんまのやわらかに にくじゃが もやしのごまみそしる おはぎ	さんま ぶたにく とりにく なたみそ あずき	牛乳		しょうが たまねぎ えだまめ しょうが もやし えのきたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく さとう さとう もちこめ	あぶら あぶら あぶら	しょうゆ みりん わふうだし さけ しょうゆ こしょう わふうだし	753	2.3
18 金	ごはん 牛乳 ほうぎょうざ プルコギ とうふチゲスープ	ぶたにく とりにく だいず ぶたにく みそ だいず とりにく とうふ みそ	牛乳	にら にら ぎピーマン とうがらし あかピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ りんご もやし しょうが にんにく はくさい キムチ ねぎ ほししいたけ	パンこ さとう こむぎこ さとう みずあめ	とんし あぶら ごま あぶら あぶら ごまあぶら	しお しょうゆ コチュジャン しょうゆ しお す こんぶだし ぎょしょうゆ しょうゆ とりがらだし さけ	718	2.6
24 木	ごはん 牛乳 とうふハンバーグたまねぎソースかけ キャベツのうまに えのきとやさいのスープ	とうふ とりにく ぶたにく ほたて とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん にんじん こまつな	たまねぎ にんにく 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 えだまめ えのきたけ たまねぎ とうがん ねぎ	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら とんし あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ す ちゅうかだし しょうゆ す しお オイスターソース こしょう わふうだし しょうゆ しお	672	2.1

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			
25 金	★ おつきみ こんだて ★ ことし の じゅうごや は 9月25日 です ★								740	1.8
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ぶたにくのしおいため	ぶたにく		にんじん	しょうが ねぎ もやし たけのこ レモン にんにく	みずあめ	あぶら	さけ しお しょうゆ		
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さといも	あぶら	しょうゆ みりん しお わふうだし		
28 月	おつきみだいふく	いんげんまめ とうにゅう				さとう こめこ みずあめ さつまいも			648	3.0
	とりしおしモンうどん (ソフトめん とりしおしモンうどんじる)	とりにく だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ レモン しょうが にんにく	ソフトめん	あぶら とんし ごまあぶら	とりがらだし しお とんこつスープ こしょう しょうゆ		
	牛乳		牛乳							
	しらたきのつつるつるいため	ベーコン		こまつな にんじん	とうもろこし もやし	しらたき さとう	あぶら	しお ソース しょうゆ さけ わふうだし		
29 火	おしパン	たまご				こむぎこ さとう	あぶら		597	2.3
	★ きょうど りょうり あいちけん ★									
	ごはん					ごはん				
	はっこうにゅう		はっこうにゅう			パンこ さとう	あぶら ごま	みりん		
30 水	みそカツ	ぶたにく だいず みそ					ドレッシング		695	3.0
	キャベツのわふうクリーミーサラダ (わふうクリーミードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし					
	はちはいじる	とうふ	もずく	にんじん こまつな	ほししいたけ だいこん	さといも でんぷん		かつおぶし こんぶだし しょうゆ さけ みりん しお		
	きれめいりコッペパン					コッペパン				
30 水	牛乳		牛乳						695	3.0
	いかフリッター（2）	いか	あおさ			こむぎこ でんぷん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ		
	やきそば	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	ソース オイスターソース しお こしょう やきそばソース		
	アセロラジュレあえ				アセロラ パインアップル ナタデココ もも りんご	さとう みずあめ				
今月のたんぱく質平均									25.0g	
脂質平均									20.3g	

今月の常総市・下妻市産食材：ごはん、じゃがいも、かぼちゃ、大根、チンゲン菜、なす、ピーマン、味噌、冬瓜
(太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳、にら、もやし、れんこん、ねぎ、鶏肉、豚肉

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。

◎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。また、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。



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いる、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。