

9月分 学校給食献立表

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) 食塩(g) 上段 小学生 下段 中学生
			(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる			
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
1	月	ご飯					米			629 1.7
		牛乳		牛乳						
		キムタク炒め	豚肉			れんこん 切干大根 玉ねぎ ごぼう つば漬 白菜キムチ		油	しょうゆ みりん	815 2.2
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		玉ねぎ 大根 ねぎ			和風だし	
		ソーダゼリーミックス				黄桃缶 バインアップル缶 アロエ	サイダーゼリー はちみつレモンゼリー			
2	火	コッペパン メープルジャム					コッペパン メープルジャム			612 2.5
		牛乳		牛乳						
		チキンのベベロン焼き	鶏肉		パセリ		でんぶん		塩麴 白ワイン 塩 香辛料	789 3.4
		トマトクリームペンネ	豚肉		ほうれん草 トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖 マカロニ	油 生クリーム バター	コンソメ ケチャップ ソース こしょう	
		野菜スープ			人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ コーン			コンソメ スープストック こしょう	
3	水	ご飯					米			615 2.0
		牛乳		牛乳						
		にらまんじゅう	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ にんにく しょうが	でんぶん 小麦粉	ラード ごま 油	しょうゆ 塩 香辛料	773 2.4
		マーボー春雨	豚肉 みそ		人参	玉ねぎ ねぎ たけのこ にんにく	春雨 砂糖	油	しょうゆ オイスターソース コチュジャン 中華だし	
		冬瓜スープ	鶏肉		人参	ねぎ しいたけ しょうが 冬瓜	でんぶん	ごま油	中華だし スープストック しょうゆ こしょう	
4	木	ご飯					米			651 1.8
		牛乳		牛乳						
		あじフリッター	あじ	アオサ おきあみ			小麦粉 でんぶん 砂糖 米粉	油	しょうゆ 塩	804 2.2
		ひじきそばろ	豚肉 鶏肉 大豆	ひじき	人参	玉ねぎ 枝豆	砂糖	ごま油	しょうゆ みりん 酒	
		夏野菜けんちん汁	鶏肉 豆腐		人参 かぼちゃ さやいんげん	こんにゃく なす コーン			しょうゆ 和風だし	
5	金	★駒馬台小学校リクエスト献立								621 1.9
		麦ご飯								
		牛乳		牛乳						
		さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 でんぶん			773 2.2
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		しょうゆ 和風だし	
豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう						
8	月	★世界の料理(アメリカ・ハワイ)								631 1.7
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		マヒマヒフライ	シイラ 大豆				パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん コーンフラワー	油	塩 ソース	780 2.0
		サウザンサラダ	ハム		人参	コーン きゅうり	さつまいも	サウザント ^{レッシング}		
チキンロングライス	鶏肉		人参	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが	春雨		しょうゆ 鶏ガラスープ スープストック こしょう			
9	火	コッペパン					コッペパン			617 2.2
		牛乳		牛乳						
		スラッピージョー	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	砂糖 米粉ハヤシルー		ケチャップ コンソメ こしょう ソース	830 3.1
		花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		コート ^{レッシング}		
		豆乳かぼちゃポタージュ	ベーコン 豆乳		かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ	ホワイトルー		ｽｰﾌﾟ スtock コンソメ こしょう	
10	水	★骨太献立								617 1.9
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		チーズかまぼこ	たらすり身	チーズ			でんぶん 砂糖	ラード	塩	796 2.3
		小松菜の和風サラダ			小松菜 人参	キャベツ きゅうり		減塩和風ト ^{レッシング}		
豆じゃが	豚肉 大豆 生揚げ		人参	玉ねぎ 白滝	じゃがいも 砂糖		しょうゆ			
11	木	★大宮小学校リクエスト献立								635 1.9
		ご飯 牛乳		牛乳			米			
		ミルクココア					ミルク(ココア)			809 2.3
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒	
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		しょうゆ	
キムチスープ	生揚げ みそ		にら 人参	えのきたけ 玉ねぎ 白菜キムチ			中華だし しょうゆ			
12	金	トマトハヤシライス (麦ご飯・トマトハヤシルー)	豚肉 鶏レバー		人参 トマト	玉ねぎ しめじ りんご	米 大麦 じゃがいも ハヤシルー	油	マリナラソース 赤ワイン スープストック	646 2.4
		牛乳		牛乳						
		オムレツ	卵				砂糖 でんぶん	油	塩 酢	831
		海藻サラダ		海藻	人参	キャベツ コーン きゅうり		玉ねぎト ^{レッシング}		3.0
15	月	🌸🌸🌸								

18	木	★かみかみ献立							648	
		ご飯					米		1.9	
		牛乳		牛乳						
		豆腐ハンバーグおろしソース	鶏肉 豆腐		人参	玉ねぎ 大根	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	ラード おろしドレッシング	しょうゆ 酒 鶏ガラスープ 塩	828
		きんぴらごぼう	鶏肉		人参	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん	2.3
		いも団子汁	豚肉 油揚げ		人参	大根 こんにゃく ねぎ	いも団子 油	酒 しょうゆ 和風だし		
19	金	麦ご飯					米 大麦		636	
		牛乳		牛乳					1.9	
		豚肉と厚揚げのチリソース炒め	豚肉 生揚げ		小松菜 人参	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	ケチャップ しょうゆ 酢 コチュジャン	
		中華サラダ			人参	キャベツ きゅうり もやし		塩中華ドレッシング		827
		トマトのサンラータン	豆腐 卵	わかめ	トマト	ねぎ	でんぷん	ごま油	スープストック 中華だし しょうゆ こしょう 酢	2.5
22	月	★日本の味めぐり(沖縄県)							601	
		タコライス (ご飯・タコライスの具)	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	米	油	ケチャップ ソース こしょう チリパウダー カレー粉 塩	1.8
		牛乳		牛乳						774
		キャベツサラダ			人参	キャベツ きゅうり		コールスロッドレッシング		2.2
		イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ みそ			こんにゃく しいたけ ねぎ 大根	砂糖		和風だし	
23	火	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 秋分の日 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁								
24	水	焼きそばパン (背割りコッペパン・焼きそば)	豚肉		人参	もやし キャベツ	コッペパン 中華麺	油	オイスターソース 焼きそばソース こしょう	655
		牛乳		牛乳						2.6
		カリカリメンチカツ	鶏肉 大豆 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	砂糖 でんぷん 米粉	ラード 油	塩 しょうゆ 香辛料 ソース	781
		野菜たっぷり五目スープ	鶏肉 豆腐 なると		人参	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ	でんぷん	ごま油	中華だし スープストック しょうゆ こしょう	3.2
25	木	ご飯					米			602
		牛乳		牛乳						1.8
		鶏肉のオイスターソース焼き なすのキムチ炒め	鶏肉 豚肉		人参	にんにく しょうが 白菜キムチ なす 玉ねぎ 切干大根		油	オイスターソース 酒 こしょう しょうゆ 中華だし こしょう	
		かにかまスープ	豆腐 かに風味かまぼこ		チンゲン菜 人参	玉ねぎ しいたけ	でんぷん	ごま油	しょうゆ 中華だし スープストック	773
26	金	ミートボールカレーライス (麦ご飯・ミートボールカレー)	鶏肉 大豆 鶏レバー		人参	玉ねぎ	米 大麦 パン粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも カレールー	ラード 油	カレー粉 スープストック こしょう ガラムマサラ 塩 鶏ガラスープ	639
		牛乳		牛乳						2.1
		カラフルサラダ			赤ピーマン	コーン きゅうり 枝豆 キャベツ カリフラワー		イタリアンドレッシング		822
		パインアップル				パインアップル缶				2.7
29	月	ご飯					米			638
		牛乳		牛乳						1.6
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	砂糖 はちみつ でんぷん	油	酒 ケチャップ コチュジャン しょうゆ	821
		こまつナムル			小松菜 人参	もやし		韓国ナムルドレッシング		1.9
		豆乳ごまスープ	鶏肉 みそ 豆乳		小松菜 人参	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも	ごま ごま油	鶏ガラスープ スープストック こしょう	
30	火	コッペパン					コッペパン			612
		牛乳		牛乳						2.4
		肉団子トマトソース	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油 ラード	香辛料 塩 しょうゆ ケチャップ 酢	794
		クルトンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン	クルトン	シーザードレッシング		3.2
		鶏肉の米粉ブラウンシチュー	鶏肉		人参 トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも 米粉ハヤシルー		スープストック 赤ワイン こしょう	

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城をたべようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

9月 給食だより

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。毎日元気にすごすには、早寝、早起き、3回の食事をしっかり食べて生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



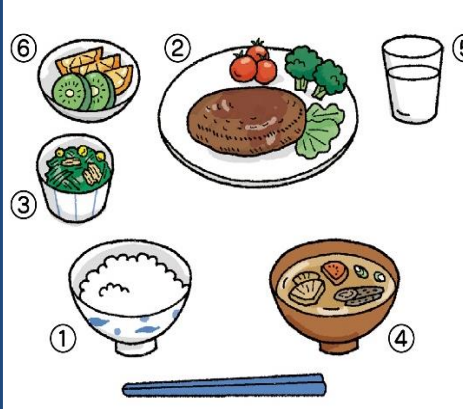
- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食によって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環から抜け出しましょう。

スポーツと食

大切なのは
栄養バランス



栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。

主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

①主食 ②主菜 ③副菜 ④汁物
⑤牛乳・乳製品 ⑥果物

激しい運動の後は
すばやく補給を！

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く炭水化物を補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで補給しましょう。

食べることも寝ることも
大切なトレーニング！



《給食費の引き落としのお知らせ》
7月分の引き落としは9月30日(火)です。
よろしくお願ひいたします。

