

9月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター
Aブロック

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) 塩分(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	火	ご飯					米			697 2.4
		牛乳		牛乳						
		キムタク炒め	豚肉			れんこん ごぼう 玉ねぎ 切干大根 つぼ漬 白菜キムチ		油	しょうゆ	857 3.0
		アオサのみそ汁	豆腐 みそ	あおさ	人参	玉ねぎ ねぎ しいたけ			和風だし	
		さつまいもパイ	卵				小麦粉 さつまいも 砂糖	油 マーガリン	塩	
2	水	★日本の味めぐり(千葉県)								606 2.3
		ご飯 牛乳		牛乳			米			
		あじのさんが焼きおろしだれ	あじ 大豆 みそ		人参	玉ねぎ ねぎ ごぼう たけのこ 大根	でんぶん 砂糖	ラード 油 おろしドレッシング	しょうゆ 塩	765 2.7
		ひじきの五目煮	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 大豆	ひじき	人参	ごぼう こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし	
		とっどせ風汁	鶏肉 みそ 大豆		人参 小松菜	大根 ごぼう ねぎ しいたけ しょうが 玉ねぎ	米 パン粉 でんぶん 砂糖	ラード	しょうゆ 和風だし 塩 みりん	
3	木	ご飯					米			642 1.8
		牛乳		牛乳						
		かぼちゃコロッケ	大豆		かぼちゃ		パン粉 小麦粉 でんぶん じゃがいも 砂糖	油	ソース 塩	802 2.2
		豚肉となすのみそ炒め	豚肉 みそ		人参 ピーマン	なす 玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぶん	油	みりん コチュジャン	
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		人参	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ	じゃがいも		しょうゆ 和風だし みりん	
4	金	夏野菜米粉チキンカレーライス (麦ご飯・夏野菜米粉チキンカレー)	鶏肉 鶏レバー		かぼちゃ トマト 人参 さやいんげん	玉ねぎ なす 枝豆 コーン にんにく しょうが	米 大麦 米粉カレールー	油	マリナラソース ソース カレー粉 ガラムマサラ	631 2.0
		牛乳		牛乳						809 2.5
		バリバリサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン	皿うどん	塩中華ドレッシング		
		パインアップル				パインアップル缶				
7	月	★世界の料理(カメルーン)								622 2.6
		コッペパン					パン			
		2色チョコクリーム 牛乳		牛乳			2色チョコクリーム			797 3.5
		ハンバーグアップルソース	鶏肉 豚肉 大豆			りんご 玉ねぎ	砂糖 でんぶん	ラード 油	しょうゆ 酢 ケチャップ 塩 香辛料	
		ジャーマンポテト	ベーコン		人参 パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	塩 コンソメ こしょう しょうゆ	
		★ゴンボスープ	たら		オクラ トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも 砂糖		スープストック コンソメ こしょう チリパウダー カレー粉	
8	火	ご飯					米			607 1.9
		牛乳		牛乳						
		トッポギ	豚肉		人参	キャベツ 玉ねぎ	トッポギ 砂糖	油	コチュジャン ケチャップ しょうゆ 酒	779 2.3
		もやしのナムル			人参	もやし きゅうり		韓国ナムルドレッシング		
		卵スープ	卵 豆腐		人参	玉ねぎ	でんぶん	ごま油	スープストック 中華だし しょうゆ こしょう	
9	水	ご飯					米			609 1.9
		牛乳		牛乳						
		甘酢肉団子	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖	油	しょうゆ 香辛料 塩 酢 ケチャップ	765 2.3
		チャプチェ	豚肉		人参 にら	玉ねぎ にんにく	春雨 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース	
		冬瓜スープ	鶏肉		人参 チンゲン菜	しいたけ 冬瓜	でんぶん		中華だし スープストック しょうゆ こしょう	
10	木	★久保台小学校リクエスト献立								655 1.4
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						845 1.8
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒	
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ			和風だし	
		みかんゼリーミックス				パインアップル缶 黄桃缶	みかんゼリー 甘夏ゼリー			
11	金	★骨太献立								605 1.6
		ご飯 牛乳		牛乳			米			
		いわしの土佐煮	いわし かつお節				砂糖 でんぶん		しょうゆ 塩	762 1.9
		さつまいもサラダ			人参	きゅうり コーン	さつまいも	シーザードレッシング		
		厚揚げと小松菜のみそ汁	生揚げ みそ		小松菜 人参	玉ねぎ こんにゃく			和風だし	
14	月	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン			603 2.6
		フェイジョアード	豚肉 ウインナー ひよこ豆		人参 トマト	青えんどう 玉ねぎ	じゃがいも 赤いんげん 米粉ハヤシルー 砂糖	油	ケチャップ ソース チリパウダー	
		花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		コーンドレッシング		805 3.5
		ラビオリスープ	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ セロリ	小麦粉 パン粉		スープストック コンソメ しょうゆ こしょう 塩 香辛料	
15	火	ご飯					米			623 1.8
		牛乳		牛乳						
		さばの塩焼き	さば						塩	784 2.2
		ごぼうサラダ			人参	ごぼう コーン きゅうり		和風クリーミードレッシング		
		スタミナみそ汁	豚肉 生揚げ みそ		人参 にら	玉ねぎ 白菜キムチ もやし にんにく		ごま油	和風だし	
16	水	冷やし中華(冷やしソフト中華めん・ 冷やし中華の具・バックスープごま)	卵 ハム		人参	もやし きゅうり	中華めん	ごまだれ		642 2.8
		牛乳		牛乳						
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			小麦粉 でんぶん	油		827 3.5
		れんこんのおかか炒め	ちくわ かつお節		人参	れんこん こんにゃく 枝豆	砂糖	油	しょうゆ みりん	

茨城をたべようウィーク	17	木	★世界の料理(インド)								
			キーマカレー(ナン)	豚肉 大豆 鶏レバー ひよこ豆		人参 トマト	しょうが 玉ねぎ	ナン じゃがいも カレールー	油	ソース カレー粉 garam masala	685 3.0
			牛乳		牛乳						
			タンドリーチキン	鶏肉			にんにく	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	ソース しょうゆ カレー粉 ケチャップ	761 3.6
			カラフルサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり カリフラワー コーン		イタリアンドレッシング		
18	金		★かみかみ献立								
			麦ご飯					米 大麦			642 2.0
			牛乳		牛乳						
			マヒマヒフライ	シイラ				パン粉 小麦粉	油	塩 ソース 香辛料	
			かみかみきんぴら	ちくわ		人参	ごぼう こんにゃく れんこん	砂糖	ごま 油	しょうゆ みりん	800 2.4
			夏野菜すいとん汁	鶏肉		かぼちゃ 人参	大根 なす コーン	すいとん		しょうゆ 和風だし みりん	
茨城をたべようウィーク	21	月	敬老の日								
	22	火	国民の休日								
	23	水	秋分の日								
24	木		★お月見献立								
			ご飯					米			635 1.7
			牛乳		牛乳						
			鶏つくね和風あん	鶏肉	ひじき	人参	玉ねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉		みりん 酒 しょうゆ 塩 和風だし こしょう	
			お月見みそ汁	すけそうだら 豆乳 大豆 豆腐 みそ		かぼちゃ 人参	大根 ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	でんぶん 砂糖	油	和風だし 塩	803 2.1
25	金		フルーツゼリー				パインアップル缶 黄桃缶	りんごゼリー			
			★城ノ内小学校リクエスト献立								
			ご飯 牛乳		牛乳			米			633 1.9
			ミルメーク(ココア)					ミルメークココア			
			鶏肉のから揚げ	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	810 2.4
28	月		キムチスープ	生揚げ みそ		人参 にら	玉ねぎ 白菜キムチ			しょうゆ 中華だし	
			コッペパン					パン			
			ブルーベリージャム 牛乳		牛乳			ブルーベリージャム			631 2.5
			米粉グラタン	豆乳 おから 大豆		人参 ほうれん草	コーン 玉ねぎ	米粉 じゃがいも 砂糖 でんぶん	油	塩 香辛料	
			洋風いり卵	卵 ハム		人参 赤ピーマン	キャベツ 玉ねぎ ズッキーニ	じゃがいも でんぶん	油	コンソメ こしょう 塩	805 3.2
29	火		コンソメスープ	鶏肉		人参	玉ねぎ キャベツ コーン セロリ			コンソメ スープストック こしょう	
			★世界の料理(タイ)								
			ガバオライス(ご飯・ガバオ)	鶏肉 豚肉 大豆		赤ピーマン ピーマン バジル	たけのこ 玉ねぎ にんにく	米 砂糖	油	酒 しょうゆ ナンプラー オイスターソース コチュジャン	625 1.9
			牛乳		牛乳						
			グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり 枝豆		玉ねぎドレッシング		800 2.3
30	水		クイッティオのスープ	鶏肉		人参 小松菜	玉ねぎ もやし ねぎ	米粉麺		しょうゆ スープストック ガラスープ こしょう	
			ソーダアイス					ソーダアイス			
			チリトマトペンネ	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	マカロニ 砂糖	油	ケチャップ コンソメ チリパウダー こしょう	687 2.5
			牛乳		牛乳						
			鶏肉のバジル焼き	鶏肉		バジル				白ワイン こしょう 塩こうじ	817 3.2
30	水		コーン入りサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング		
			クロワッサン					クロワッサン			

※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。「茨城を食べようウィーク」の文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、早起きをし、3食をしっかり食べて、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。

偏りなくとろう！3つの食品グループ

おもにエネルギーのもとになる

おもに体の調子をととのえるものになる

おもに体をつくるものになる

エネルギー

たんぱく質

ビタミン・ミネラル

食品は、「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるものになる食品」、「おもに体の調子をととのえるものになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループには役割があり、組み合わせることで栄養バランスがよくなり、健康な体づくりにつながります。

献立の基本 主食+主菜+副菜+汁物

献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。



日常的な脂質不足は不調の原因

脂質は効率のよいエネルギー源であり、細胞膜やホルモンなどの材料になります。不足すぎは体の不調の原因になります。

内出血をしやすい	けがをしやすい	肌がかさかさ

スポーツ選手に多い！？貧血

スポーツ選手は激しい運動や発汗で鉄不足になりやすい傾向があります。そのため、鉄分とビタミンCを積極的にとり、貧血を予防して体調を整えることが大切です。

