



日曜	献立名	主に体をつくる				主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	栄養価 エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆制品	(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	(6群) 油脂	エネルギー	食塩			
1	★ 下妻市のみ提供 ごはん 牛乳 シューマイ (3) ビーフソテー わかめスープ カレー焼きそば 牛乳 チーズトック こんにやくサラダ (やさいドレッシング) アローズンヨーグルト	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏肉 豚肉 卵	わかめ 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ たまねぎ しょうが キャベツ もやし	きくらげ ねぎ キャベツ	ごはん 小麦粉 砂糖 ピーフン 中華めん 小麦粉 砂糖 こんにやく ドレッシング	豚脂 油 ごま油 油	塩 しょうゆ 鶏がらだし しょうゆ 中華だし 酒 塩 しょうゆ カレー 焼きそば ソース オリーブオイル	849	3.0	
4	ごはん 牛乳 ほっけの西京焼き じゃがいものピリ辛煮 かにかまぼこのにら玉汁 米パン	鶏肉 大豆 かにかまぼこ 卵豆腐	牛乳	にんじん にんじん にら	枝豆 しょうが 干しいたけ たまねぎ	枝豆 しょうが 干しいたけ たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉 砂糖 米パン	油	みりん 酒 しょうゆ 鶏がらだし しょうゆ 塩 鶏がらだし	781	2.2	
6	チキンカツレットマトソース イタリアンサラダ (イタリアドレッシング) パンプキンポターージュ	鶏肉 まぐろ油漬け ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ドレッシング バター	トマトケチャップ トマトビュレ ソース 洋風だし 塩 シチュー ールウ 洋風だし 塩 こしょう	796	3.5	
7	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き おひたし (しょうゆ) 豆豚汁	さば かつお節 豚 豆 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	白菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ たまねぎ もやし	白菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ たまねぎ もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉 ソフトめん	油	塩 こうじ しょうゆ 酒 和風だし	820	2.5	
8	ガパオライス (ごはん ガパオライスの具) 牛乳 枝豆のサラダ (ごまドレッシング) チキンフォースープ 肉うどん (肉うどん汁) 牛乳 ハッシュドポテト ツナサラダ (ソイドレッシング) ポークカレーライス (麦ごはん ポークカレー) 牛乳 コーンサラダ (塩ドレッシング) 冷菓かん	豚肉 大豆 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん 枝豆 きゅうり 大根 ねぎ レモン	にんにく たまねぎ もやし にんにく たまねぎ もやし	にんにく たまねぎ もやし にんにく たまねぎ もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉 フォー でん粉 ソフトめん	油 ドレッシング	トウバンジャン ナンブラー しょうゆ オリーブオイル	808	2.3	
11	牛乳 スラッピージョー	豚肉 大豆 牛肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし りんご	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし りんご	じゃがいも 米粉 油 ドレッシング	油	塩 こうじ しょうゆ 酒 和風だし	813	3.3	
12	牛乳 スラッピージョー コーンクリームスープ アセロラゼリー和え	豚肉 大豆 牛肉 ウインナー	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし りんご	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし りんご	じゃがいも 米粉 油 ドレッシング	油	塩 こうじ しょうゆ 酒 和風だし	870	2.9	
13	牛乳 スラッピージョー 鶏肉 大豆 ウインナー	豚肉 大豆 牛肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし りんご	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし りんご	じゃがいも 米粉 油 ドレッシング	油	塩 こうじ しょうゆ 酒 和風だし	852	3.8	
14	牛乳 スラッピージョー 鶏肉 大豆 ウインナー	豚肉 大豆 牛肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし りんご	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし りんご	じゃがいも 米粉 油 ドレッシング	油	塩 こうじ しょうゆ 酒 和風だし	834	2.8	
15	牛乳 スラッピージョー 鶏肉 大豆 ウインナー	豚肉 大豆 牛肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし りんご	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし りんご	じゃがいも 米粉 油 ドレッシング	油	塩 こうじ しょうゆ 酒 和風だし	904	2.9	
19	★ 食育の日 & 郷土料理「徳島県」 ごはん 牛乳 発酵乳 鶏肉のすだち揚げ 大根サラダ (たまねぎドレッシング) わかめの味噌汁	鶏肉 大豆 豚肉 卵 かつお節 味噌 豆腐 味噌	牛乳 発酵乳 わかめ	にんじん にんじん ほうれん草 たまねぎ ねぎ	すだち しょうが 大根 きゅうり たまねぎ ねぎ	すだち しょうが 大根 きゅうり たまねぎ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 油 ドレッシング	油 トレッシング	酒 しょうゆ みりん かつお節 煮干し	829	2.6	
20	★ 減塩献立 ごはん 牛乳 おろしボン酢ハンバーグ ゴーヤチャンプルー じゃがいもの味噌汁 シークワーサーゼリー	鶏肉 大豆 豚肉 卵 かつお節 味噌 豆腐 味噌	牛乳	たまねぎ 大根 にんにく たまねぎ もやし ねぎ シークワーサー	たまねぎ 大根 にんにく たまねぎ もやし ねぎ シークワーサー	たまねぎ 大根 にんにく たまねぎ もやし ねぎ シークワーサー	ごはん でん粉 砂糖 油 ドレッシング	油 トレッシング	酒 しょうゆ みりん かつお節 煮干し	876	2.5	
21	★ 減塩献立 ごはん 牛乳 わかさぎフリッター (3) ひじきの五目煮 肉団子スープ	卵 大豆 まぐろ いんげん豆 わかさぎ 沖あめ 大豆 さつま揚げ ひじき 鶏肉 大豆	のり 牛乳	枝豆 たまねぎ キャベツ とうもろこし	枝豆 たまねぎ キャベツ とうもろこし	枝豆 たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 油 ドレッシング	油	しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ 酒 煮干し	784	2.3	
22	★ 減塩献立 ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 さつまいもとかぼちゃの彩りサラダ (和風クリームドレッシング) けんちん汁	鶏肉 大豆 豚肉 卵 かつお節 味噌 豆腐 味噌	牛乳	レモン きゅうり ねぎ ごぼう しめじ 大根	レモン きゅうり ねぎ ごぼう しめじ 大根	レモン きゅうり ねぎ ごぼう しめじ 大根	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 油 ドレッシング	油	しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ 酒 煮干し	912	2.7	

茨城をたべよう Week

◆ 10月2日 (月) に9月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いします。残高の確認をお願いいたします ◆



日曜	献立名	主に体をつくる				主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	栄養価 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	(6群) 油脂					
25月	しょうゆラーメン(中華めん、しょうゆラーメンスープ)	豚肉	わかめ	にんじん	もやし、メンマ、たまねぎ、ねぎ	中華めん	しょうゆ、鶏がらだし、ラーメンスープ	しょうゆ、鶏がらだし、ラーメンスープ	しょうゆ、鶏がらだし、ラーメンスープ	815	3.8	
	エビチリ春巻	えび、大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉、砂糖、でん粉	しょうゆ、トマトケチャップ	しょうゆ、トマトケチャップ				
26火	ブロッコリ-サラダ(サウザンアイランドドレッシング)	豚肉	牛乳	にんじん	カリフラワー、とうもろこし	ごはん、じゃがいも	ハヤシ、トマト、ケチャップ、ソース	ハヤシ、トマト、ケチャップ、ソース			923	3.5
	ハヤシライス(ごはん、ハヤシチュー)	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、枝豆、とうもろこし	じゃがいも	しょうゆ、赤ワイン	しょうゆ、赤ワイン			786	3.2
27水	ポテトのチーズ煮	鶏肉	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	しょうゆ、洋風だし	しょうゆ、洋風だし				
	ミネストローネ	豚肉	牛乳	トマト	セロリ、とうもろこし	マカロニ	しょうゆ、洋風だし	しょうゆ、洋風だし				
28木	豚肉の味噌マヨネーズ焼き	豚肉	味噌	にんじん	枝豆、ねぎ	ごはん	マヨネーズ	しょうゆ、酒			924	2.8
	お月見団子汁	鶏肉	牛乳	小松菜	大根、白菜	砂糖	油	しょうゆ、みりん、和風だし				
29金	キムタクごはん(ごはん、キムタクごはんの具)	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが、キムチ	ごはん	油	しょうゆ、酒				
	野菜とわかめの豆乳よせ	豆乳、大豆	わかめ、茎わかめ	かぼちゃ	たまねぎ	砂糖、米粉	油	しょうゆ、酒、塩				
	大根の味噌汁	油揚げ、豆腐	味噌	小松菜	大根	もち粉	油	しょうゆ、中華だし				

★ お月見献立 ★ 今年の十五夜は、9月29日です ★

今月の常給市・下妻市産食材：米、じゃがいも、きゅうり、チンゲン菜、ねぎ、ピーマン、とうがん、かぼちゃ、なす、ゴーヤ (太字で表記しています)	茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、もやし、小松菜、ほうれん草、れんこん、さといも、さつまいも、にら、ごぼう、パシル
--	--

毎月19日は食育の日です



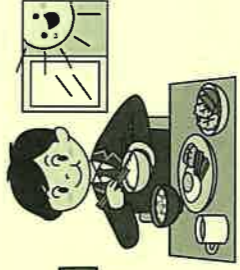
◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。  
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としており、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

# 9月 給食だよ

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。

## 元気に過ごすために、生活リズムを整えよう

生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ごはんを食べることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。週末の夜更かしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。



学校がある日ももちろん、学校がない日も決まった時刻に寝て、決まった時刻に起きるようにしましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはんのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

## 9月は健康増進普及月間(厚生労働省)と、循環器疾患予防月間(茨城県)です!

塩分は、さまざまな食べ物の中に隠れていて、料理の味づけには欠かせないものです。また、食べ物を保存するために使う保存料でもあります。さらに、皆さんの健康を保つために、血液や消化液などにとって大切な働きをしています。しかし、塩分は取りすぎると、からだに悪い影響を与えます。からだの中の血管が傷ついて、病気になるってしまうことがあるので注意が必要です。茨城県は、心疾患や脳血管疾患など生活習慣病による死亡率が全国に比べ高く、その要因の一つである塩分摂取量も国が定める目標量を大幅に超えています。その要因の一つである塩分摂取量も国が定める目標量を大幅に超えています。常総市では毎月1回、減塩献立を実施しており、9月20日は「いばらき美味しおDay」にあわせ、減塩を意識した「美味しお献立」です。これを機に、ご家庭でも減塩に取り組んでみませんか?



年齢	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より



にほんかくち 日本各地の

# 郷土料理

とりにく 鶏肉の すだち揚げ

とくしまけん 徳島県

徳島県は四国の東側に位置し、兵庫県の淡路島と橋でつながっています。鳴門海峡では、「渦の道」と呼ばれる全長480mの海上遊歩道から海を眺めると、迫力があるうず潮を見ることが出来ます。また、日本三大盆踊りである「阿波踊り」が有名です。徳島県では、「鳴門金時」というさつまいもや、さわやかな香りの「すだち」が全国生産量の98%を占めています。特にすだちは全国生産量のすだち酢で味付けした郷土料理「いり飯」や、野菜と和えた「すだち酢和え」など様々な料理に使われます。給食では、揚げた鶏肉にさつぱりとしたすだちのタレをかけた「すだち揚げ」がおすすめです。徳島県の味を味わってみましょう。