



令和5年 9月分 献立予定表 (20回)



Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・東中・岩井中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

日 曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
		体をつくるものになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1群 <small>魚・肉・卵・豆・豆製品</small>	2群 <small>牛乳・小魚・海藻類</small>	3群 緑黄色野菜	4群 <small>その他の野菜・きのこ・果物</small>	5群 <small>穀類・いも類・砂糖</small>	6群 <small>揮発類・油脂</small>		
1 金	ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー) ほうれんそうオムレツ フルーツゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	ごはん じゃがいも	油	725 21.9 2.4	900 25.8 2.9
4 月	ごはん 牛乳 れんこんシューマイ(2,2,2,3) あつあげのちゅうかいだめ はるさめスープ	ぶた肉 とり肉 生あげ ぶた肉	牛乳		れんこん たまねぎ しょうが キャベツ にんにく しょうが	ごはん 小麦粉 砂糖 でんぷん	油	633 21.4 2.1	811 26.6 2.6
5 火	しょくパン 牛乳 チキンのオープンやき ごぼうサラダ ●ドレッシング パンプキンポタージュ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ あかピーマン にんじん	ごぼう とうもろこし たまねぎ	パン パン粉	油	624 25.1 2.8	769 28.8 3.5
6 水	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ポテトサラダ ●マヨネーズ とうがんスープ	とり肉 ぶた肉 とり肉	牛乳		たまねぎ しめじ きゅうり	ごはん パン粉 砂糖	油 マヨネーズ ごま油	656 23.1 2.3	802 26.8 2.6
7 木	フィッシュバーガー 牛乳 (バーガーパン たらフライ ●パックタルタルソース) ほうれんそうとウィンナーのソテー ミネストローネ	たら ソーセージ	牛乳 チーズ		キャベツ とうもろこし なす セロリ たまねぎ ズッキーニ にんにく	パン パン粉 小麦粉	油 油 油	660 23.8 2.9	744 26.0 3.4
8 金	ピピンパどん 牛乳 (ごはん ピピンパのぐ) ちゅうかふうコンスープ ※ヨーグルト	ぶた肉 卵	牛乳 ヨーグルト	ごまつな にんじん	もやし たけのこ にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし	ごはん 砂糖	油 ごま油	691 25.7 2.2	856 30.8 2.8
11 月	ごはん 牛乳 さんまのしおやき ひじきのいために とんじる	さんま 大豆 ちくわ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん		ごはん こんにゃく 砂糖	油 油	639 24.0 2.3	782 27.8 2.8
12 火	コッペパン 牛乳 とうふナゲット(2) フレンチサラダ ●ドレッシング チリコンカン	豆腐 いとよりだい 豆乳 ぶた肉 大豆 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし ブロッコリー にんじん トマト	パン 小麦粉 砂糖	油	716 26.9 2.4	879 32.6 3.1
13 水	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ ごもくビーフン なすとあつあげのみそしる	かつお ぶた肉 生あげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ なす たまねぎ もやし わさび	ごはん でんぷん	油 油	655 27.2 2.0	791 30.4 2.5
14 木	ホットドック 牛乳 (ドックパン ロングソーセージ ●パックケチャップ) コールスローサラダ ●ドレッシング あきやさいのポタージュ	ソーセージ とり肉 しろいんげん豆	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	パン さつまいも	油	588 24.8 2.8	737 31.4 3.7
15 金	ごはん 牛乳 あじのさんがやきおろしソース かいそうサラダ ●ドレッシング ばんどうねぎつくねスープ	あじ ぶた肉 みそ わかめ のり こんぶ とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ だいこん もやし きゅうり とうもろこし ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖	油 ごま油	608 22.9 2.4	747 26.3 2.9
19 火	コッペパン ●ブルーベリージャム 牛乳 つくばどりチキンカツ コーンサラダ ●ドレッシング ラビオリスープ	とり肉 卵 ベーコン ぶた肉	牛乳	にんじん	とうもろこし きゅうり カリフラワー たまねぎ キャベツ	パン ブルーベリージャム パン粉	油	667 25.7 2.8	802 29.5 3.5
20 水	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに ほうれんそうサラダ ●ドレッシング けんちんじる	いわし 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん	ごはん 砂糖	ごま ごま油	590 23.1 1.6	723 26.1 1.9
21 木	くろパン 牛乳 さつまいものコロック やさいのカレーソテー おおむぎのとうにゅうスープ	牛乳 とり肉 ベーコン とり肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ	パン さつまいも パン粉 小麦粉	油 油	612 20.2 2.8	748 24.5 3.5
22 金	ごはん 牛乳 ごまつなまんじゅう(2) きくらげのちゅうかいだめ キムチスープ	ぶた肉 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	ごまつな にんじん にら にら にんじん	キャベツ わさび たまねぎ しょうが きくらげ もやし たまねぎ にんにく はくさい だいこん わさび しいたけ りんご にんにく	ごはん 小麦粉	ごま油 油 ごま	595 22.0 2.1	730 25.4 2.5

【お知らせ】9月分給食費の口座振替は10月2日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	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	月	飯島小 リクエスト献立	と牛肉	はっこう乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく りんご カリフラワー きゅうり とうもろこし アセロラ	ごはん じゃがいも 油 砂糖	623 21.4 2.3	791 26.2 2.8	
26	火	ミルクパン 牛乳 さけのこうそうパンこやき カリフラワーソテー コーンポターシュ	さけ ベーコン	牛乳 チーズ クリーム 牛乳	あかピーマン にんじん トマト さやいんげん にんじん パセリ	カリフラワー キャベツ にんにく たまねぎ とうもろこし	ごはん パン粉 油 じゃがいも バター	595 24.7 2.9	737 28.8 3.7	
27	水	ごはん 牛乳 ほうぎょうざ マーボー豆腐 ※アップルコンポート	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが たまねぎ ねぎ にんにく しょうが りんご	ごはん 小麦粉 油 砂糖 油 でんぷん ごま油 砂糖	696 24.4 2.2	850 28.9 2.6	
28	木	コッパン ●きなこクリーム 牛乳 にくだんご(2) ジャーマンポテト こまつなのミルクスープ	とり肉 ベーコン と牛肉	牛乳	トマト ごまつな にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ たまねぎ マッシュルーム たまねぎ	パン きなこクリーム パン粉 油 じゃがいも 油 バター	632 25.8 2.7	756 30.3 3.3	
29	金	ごはん 牛乳 うさぎがたハンバーグ ●バックケチャップ ごもくきんぴら おつきみじる ※おつきみゼリー	とり肉 ぶた肉 さつまあげ と牛肉 油あげ	牛乳	トマト にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう れんこん だいこん しめじ ねぎ みかん レモン	ごはん 砂糖 でんぷん ごんにゃく 砂糖 ごま油 油 さといも 白玉もち 砂糖	719 26.4 2.3	865 30.0 2.8	

- 学校で分けるもの ※ 業者配送
- おかずの()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。
- **太字**は茨城県産使用を予定しております。・材料の都合により献立内容が変更になる場合があります。
- この献立表に記載されている食品は主な食品で、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵や乳等)等使用食品のすべてを記載しておりません。
- ごはんやパン、残菜以外は学校で処分して下さい。
- 魚料理には「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。

~お知らせ~

9月は、衛生管理の観点からたんぱく質を含む和え物(ツナやハムを使用したものなど)は提供しません。
また、サラダはドレッシングで和えず、ボトルのドレッシングを学校にお配りします。各クラスでの対応をよろしくお願いいたします。



十五夜と行事食...



十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

今年は9月29日



秋の味覚!
さんま

さんまは、秋にとれる魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書くといわれています。上手に骨をとりながら、秋の味覚を味わいましょう。



減塩の日(いばらき美味しおDay)

茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。給食センターでは「減塩の日」の給食として、塩分を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。

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、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して1日をすっきりとした気持ちでスタートしましょう!

早寝・早起き・朝ごはん
を習慣づけよう!



生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

