

令和7年

9月分 献立予定表 (20回)

太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

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		
1	月	ハヤシライス 牛乳 (ごはん ハヤシシチュー)	ぶた肉	牛乳 クリーム	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	バター	725 23.4 2.5	896 27.1 3.0
		プレーンオムレツ	卵			砂糖 でんぷん	油			
		カリフラワーサラダ ●ドレッシング			にんじん	カリフラワー きゅうり				
2	火	コッパパン ★いちごジャム 牛乳		牛乳			パン いちごジャム		602 20.8 3.0	704 24.6 3.8
		グラタンクリーミーコロッケ	卵 かに えび	牛乳 チーズ		たまねぎ	パン粉 小麦粉 マカロニ 砂糖	油		
		だいこんサラダ ●ドレッシング			にんじん	だいこん きゅうり				
		コンソメスープ	とり肉 大豆		にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油		
3	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		593 28.3 2.1	736 32.5 2.6
		マヒマヒスタミナづけやき	シイラ			にんにく しょうが	砂糖			
		とりじゃが	とり肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも	油		
		なすとあぶらあげのみそしる	油あげ とうふ みそ		こまつな	なす ねぎ				
4	木	しょうゆラーメン 牛乳 (ソフトめん しょうゆラーメンスープ)	ぶた肉 なんと	牛乳		メンマ とうもろこし にんにく ねぎ	ソフトめん	油	611 22.3 3.4	766 27.1 4.4
		ぼうがたぎょうざ	ぶた肉 とり肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉	油		
		アスパラサラダ ●ドレッシング			にんじん アスパラガス	キャベツ		ごま		
5	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		670 22.3 2.0	803 25.2 2.4
		ハンバーグトマトソース	とり肉 大豆 ぶた肉	チーズ	トマト	にんにく たまねぎ	砂糖 パン粉 砂糖			
		かぼちゃサラダ ★マヨネーズ			かぼちゃ	たまねぎ		マヨネーズ		
		だいこんとベーコンのスープ	とうふ ベーコン		にんじん チンゲンサイ	だいこん エリンギ		油		
8	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		645 27.2 2.1	783 31.1 2.6
		めばるたつたあげ	めばる			しょうが	でんぷん	油		
		ひじきに	ぶた肉 大豆 さつまあげ	ひじき	にんじん	しいたけ	こんにゃく 砂糖	油		
		はくさいとほうれんそうのみそしる	油あげ みそ		ほうれんそう	えのきだけ はくさい				
9	火	ホットドッグ 牛乳 (ドッグパン フランクフルト ★ケチャップ)	ソーセージ	牛乳			パン		615 23.6 3.7	708 26.6 4.4
		わかめサラダ ●ドレッシング		わかめ		もやし きゅうり				
		コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター		
10	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		593 23.7 2.4	747 29.0 3.0
		なまあげのピリからいたため	ぶた肉 生あげ		にら	にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油		
		ブロッコリーサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん	キャベツ				
		かきたまじる	なんと 卵	わかめ	にんじん こまつな	しめじ ねぎ	でんぷん			
11	木	カレーうどん はっこう乳 (ソフトめん カレーなんばんじる)	とり肉 なんと 油あげ	はっこう乳	にんじん	にんにく ねぎ キャベツ	ソフトめん でんぷん	油	571 23.3 3.7	740 28.8 4.6
		チーズはんぺんフライ	ぎょ肉すりみ 卵	チーズ			砂糖 パン粉 やまいも 小麦粉	油		
		カリフラワーとアスパラのサラダ ●ドレッシング			アスパラガス	カリフラワー				
12	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		643 27.2 2.1	791 31.9 2.5
		あつやきたまご	卵				砂糖 でんぷん			
		チンジャオロース	ぶた肉		にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく たけのこ	砂糖 でんぷん	ごま油		
		ワンタンスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし ねぎ	小麦粉	油 ごま油		
16	火	おたのしみこんだて							644 20.1 2.9	756 23.3 3.5
		ミニコッパパン 牛乳		牛乳			パン			
		スパゲッティナポリタン	ソーセージ		青ピーマン トマト	しめじ たまねぎ	スパゲッティ	油		
		とうにゅうコロッケ	豆乳			たまねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油		
		カクテルゼリーあえ	豆乳			パインアップル もも りんご ぶどう	砂糖			
17	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		627 28.8 2.8	770 32.9 3.5
		とりにくのでりやき	とり肉			しょうが				
		こんぶまめ	ぶた肉 大豆	こんぶ			こんにゃく 砂糖			
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			



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・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		
18	木	美味(おい)しおこんだて にほんのあじめぐり～みやぎけん「ささかまぼこのいそべあげ」							680 25.3 3.2	863 30.9 4.0
	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくうどんじる)	とり肉 なたと 油あげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ しいたけ	ソフトめん	油			
	ささかまぼこのいそべあげ	かまぼこ	あおのり			小麦粉	油			
	さつまいもサラダ ★マヨネーズ			さやいんげん にんじん	とうもろこし	さつまいも	マヨネーズ			
19	金	ごはん 牛乳 はっぼうさい	ぶた肉 いか えび	牛乳	にんじん	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ はくさい たけのこ	ごはん 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	653 25.7 1.6	800 30.3 1.9
	ごぼうサラダ ●ドレッシング			にんじん	ごぼう きゅうり					
	※ヨーグルト		ヨーグルト							
22	月	チキンカレーライス 牛乳 (むぎごはん チキンカレー)	とり肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご	ごはん むぎ じゃがいも	油	797 29.1 3.3	971 33.6 4.0
	ポークカツ	ぶた肉 大豆				でんぷん パン粉	油			
	ほうれんそうともやしのサラダ ●ドレッシング			ほうれんそう	もやし とうもろこし					
24	水	たまごいりとりそばうどん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそば)	とり肉 卵	牛乳		しょうが	ごはん 砂糖	油	653 25.9 2.4	824 31.7 3.0
	だいこんとえだまめのサラダ ●ドレッシング			にんじん	だいこん えだまめ					
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし たけのこ		ごま油 ごま			
25	木	ジャージャーめん 牛乳 (ソフトめん ジャージャーじる)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ もやし たけのこ	ソフトめん でんぷん	油	622 24.4 3.5	776 29.1 4.4
	れんこんひきにくあわせあげ	とり肉 大豆			れんこん たまねぎ しいたけ	パン粉 小麦粉 でんぷん	油			
	かいそうサラダ ●ドレッシング		わかめ くきわかめ こんぶ つのまた		きゅうり キャベツ		ごま			
26	金	ごはん 牛乳 とりにくのバーベキューソースかけ	とり肉	牛乳		しょうが たまねぎ りんご	ごはん 砂糖		656 27.6 2.0	790 31.4 2.5
	ポテトサラダ ★マヨネーズ			パセリ	さやいんげん にんじん	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ		
	とうがんスープ	ぶた肉 とうふ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ しいたけ とうがん		ごま油			
29	月	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい(1.2.2.2)	ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳		とうもろこし たまねぎ キャベツ	ごはん でんぷん 小麦粉 砂糖		687 26.7 2.0	881 33.5 2.6
	マーボードウフ	ぶた肉 とり肉 とうふ みそ		にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	油			
	れんこんサラダ ●ドレッシング			にんじん	れんこん きゅうり		ごま			
30	火	しおだれカルビふうメンチカツバーガー 牛乳 (バーガーパン しおだれカルビふうメンチカツ)	とり肉 牛肉 大豆 ぶた肉	牛乳		たまねぎ ねぎ	パン パン粉 でんぷん 小麦粉	油	604 21.2 3.1	701 23.9 3.7
	はなやさいサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー	カリフラワー					
	げんまいスープ	ベーコン	チーズ	赤パプリカ パセリ	にんにく たまねぎ はくさい	げんまい	油			

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載しておりません。
食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。
●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの
◎くだもの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。
◎（ ）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。
◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。
◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

日本の味めぐり ～宮城県～



18日（木）は、宮城県の郷土料理「笹かまぼこの磯部揚げ」を提供します。
宮城県の海は、古くから鯛やひらめ、鮭などがたくさん獲れました。明治時代の初め頃（今から150年前ほど）、ひらめがたくさん獲れ、それを利用して保存するため、すり身にして手の平でたたき、笹の葉の形に焼いたのが、笹かまぼこの始まりだと言われています。

そのため宮城県仙台市周辺では、朝早くからひらめを3枚におろし、そこに塩・酒・卵白などで味をつけて、炭火でこんがり焼いた笹かまぼこを作っていたので、夕方には、その焼きだてのいい香りが街中に漂っていたそうです。

ごたえ

Q1＝①「いつでもこまめにコップ1ばいくらいの量を」とる Q2＝① Q3＝②
「汗をかくと塩分が体の外に出てしまうため」 Q4＝②「コーヒーよりも多くふくまれているものもある」 Q5＝③「食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む」



水分のとり方&飲み物 3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ？



Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？



Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？



Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ？



Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは？



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を提供します。