



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 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	火	ハンバーガー 牛乳 (バーガーパン ハンバーグきのこソースかけ)	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳		たまねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 パン粉	油	601 24.3 3.0	728 28.2 3.4	
		マカロニサラダ			にんじん	とうもろこし たまねぎ	マカロニ	マヨネーズ			
		ポテトスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも				
2	水	ポークカレーライス 牛乳 (むぎごはん ポークカレー)	ぶた肉	牛乳		りんご たまねぎ にんにく	ごはん 大麦 じゃがいも	油	693 19.3 2.3	868 23.2 2.9	
		キャベツとコーンのサラダ●ドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし					
		※ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖				
3	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		634 26.8 2.0	801 33.3 2.6	
		さばのみそに (小50g・中職70g)	さば みそ				砂糖 でんぷん				
		こんにゃくのおしおこんぶいため	ぶた肉	こんぶ	こまつな にんじん		こんにゃく	ごま ごま油			
		かきたまじる	卵 なんと	わかめ	にんじん	ねぎ	でんぷん				
		※とうにゅうプリン	とうにゅう				砂糖				
4	金	ちゃんぽんめん 牛乳 ※乳さんきんいんりょう		牛乳 乳さんきんいんりょう		たまねぎ キャベツ	ちゃんぽめん 砂糖		655 22.2 2.5	810 26.9 3.5	
		(ちゅうかめん ちゃんぽんスープ)	ぶた肉 かまぼこ いか		さやえんどう	もやし とうもろこし		油			
		にらまんじゅう (2)	ぶた肉		にら	キャベツ ねぎ	小麦粉 砂糖	油			
		かいそうサラダ ●ドレッシング		わかめ こんぶ つのまた	にんじん	きゅうり					
7	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		610 22.7 1.6	786 28.5 2.0	
		やきぎょうざ(2・2・2・3)	ぶた肉 とり肉			キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖	油			
		ぶたキムチいため	ぶた肉 生あげ		にんじん	もやし たまねぎ はくさい にんにく		ごま油			
		はるさめとこまつなのスープ	とり肉 とうふ		にんじん こまつな		はるさめ	油			
8	火	くらパン 牛乳		牛乳			パン		626 27.0 2.5	763 32.2 3.5	
		ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ			砂糖				
		ほうれんそうのソテー	ベーコン		ほうれんそう	とうもろこし しめじ		油			
		トマトスープ	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも	バター			
9	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		613 24.1 1.9	756 27.1 2.3	
		めばるのたつたあげ	めばる				でんぷん	油			
		いんげんのごまあえ			さやいんげん にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま			
		だいこんとあぶらあげのみそしる	油あげ とうふ みそ	わかめ		だいこん ねぎ					
10	木	リクエストこんだて 長須小学校								698 26.2 2.4	831 29.5 3.0
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		とりにくのでりやき	とり肉				砂糖 でんぷん				
		アスパラソテー	ソーセージ		アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし		油			
		アルファベットマカロニスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	マカロニ				
11	金	※チョコクレープ	とうにゅう				砂糖 米粉	油	671 20.1 2.8	825 24.8 3.3	
		しょうゆらーめん 牛乳		牛乳		もやし とうもろこし	ちゃんぽめん				
		(ちゅうかめん しょうゆらーめんスープ)	ぶた肉 なんと		ほうれんそう にんじん	ねぎ たけのこ		油			
		きんとんパイ	卵				さつまいも 砂糖 小麦粉	油			
14	月	パンパンジーサラダ●ドレッシング			にんじん	キャベツ もやし		ごま	672 26.8 3.0	849 32.8 3.5	
		タコライス 牛乳 (ごはん タコミート)	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ	ごはん 砂糖	油			
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ		砂糖				
		もすくかきたまじる	卵	もすく	チンゲンサイ にんじん	えのきたけ ねぎ	でんぷん				
15	火	なつやさいのコンソメスープに「有機野菜」を使用予定です								637 21.6 2.5	750 25.5 3.5
		マヨたまカツバーガー 牛乳 (バーガーパン マヨたまカツ ●パックソース)	ぶた肉 とり肉 卵	牛乳			パン パン粉 小麦粉	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					
		なつやさいのコンソメスープ	ベーコン		にんじん アスパラガス かぼちゃ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも				
16	水	●ウエハース					砂糖 小麦粉	油	615 27.7 2.1	745 31.3 2.7	
		骨付きの「さんま」が出ます。骨に気を付けながら食べましょう！									
		ごはん●あじつきのり 牛乳		牛乳 のり			ごはん				
		さんまのしおやき	さんま					油			
16	水	ブロッコリーのでんぶあえ	かつおぶし		ブロッコリー にんじん				615 27.7 2.1	745 31.3 2.7	
		はくさいとにくだんごのスープ	とり肉		にんじん	はくさい ねぎ たけのこ しいたけ	パン粉				

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		
17 木	ごはん ※はっこう乳		はっこう乳			ごはん		663 25.0 2.4	812 29.1 2.8
	とりにくのからあげ(2)	とり肉 卵			しょうが	でんぷん	油		
	あつあげのみそいため	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん	キャベツ たけのこ しょうが	砂糖 でんぷん	油		
	ワントンスープ	なると		にんじん	たまねぎ もやし わさび しいたけ	小麦粉			
18 金	とりなんばんうどん 牛乳		牛乳			ソフトめん		662 23.2 3.0	838 28.3 3.5
	(ソフトめん とりなんばんじる)	とり肉 油あげ		ごまつな にんじん	ねぎ ししいたけ				
	えびといかのかきあげ	えび いか		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油		
	ひじきサラダ●ドレッシング		ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ とうもろこし		ごま		
24 木	ハヤシライス 牛乳		牛乳			ごはん		763 23.2 2.5	945 27.2 3.1
	(ごはん ハヤシシチュー)	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油		
	オムレツ	卵				砂糖 でんぷん	油		
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム		なし ぶどう ナタデココ	砂糖			
25 金	お月見給食 お月見にちなんで「里いも」やお月見デザートがです！								
	ごもくうどん 牛乳		牛乳			ソフトめん		746 27.8 3.0	944 34.5 3.5
	(ソフトめん ごもくじる)	ぶた肉 油あげ なると		ごまつな にんじん	ねぎ しめじ				
	とりてん(小40g・中職50g)	とり肉				小麦粉	油		
	さといものにももの	生あげ		さやいんげん		さといも こんにゃく 砂糖	油		
※おつきみだいふく	とうもろこし				砂糖 米粉 さつまいも				
28 月	美味(おい)しおこんだて ねぎとうふのみそしるは「かつおぶし」でだしをとって作っています								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		617 31.5 2.0	761 35.9 2.9
	さけのしおやき	さけ							
	きりぼしだんごのにももの	さつまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん ししいたけ	砂糖	油		
ねぎとうふのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	えのきだけ ねぎ					
29 火	「はなやさいサラダ」に茨城県立農業大学のきゅうりを使っています								
	シュプールパン 牛乳		牛乳			パン		585 19.4 2.8	722 23.4 3.4
	カレーコロッケ			にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも パン粉	油		
	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 とうもろこし きゅうり				
ミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	セロリ たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブ油			
30 水	そぼろごはん 牛乳		牛乳		しょうが	ごはん		643 25.5 2.2	811 31.2 2.9
	(ごはん たまごりそぼろごはん)	とり肉 大豆 卵		にんじん	たまねぎ えだまめ	砂糖 でんぷん	油		
	ぐだくさんみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ		だいこん ねぎ えのきだけ				
	フルーツゼリーあえ				みかん バインアップル ナタデココ	砂糖			

● 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。

『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、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

① 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

② 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人かもしれませんが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

③ トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★ 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

(ごはん・パンなど)

主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)

副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)

果物

牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

ほんとう地産地消

茨城県立農業大学のきゅうり

9月29日は、茨城県立農業大学の学生のみなさんが作ったきゅうりを使用します。小中学生のときに食べていた給食に、自分たちが育てたきゅうりが使われることをとても喜んでます。学生さんたちが、一生懸命育てたきゅうりをおいしくいただきます。

減塩の日(いばらき美味しおDay)

「美味しお」とはおいしく減塩している給食です。生活習慣病の予防のため、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。28日に提供予定の「ねぎとうふのみそしる」は、かつおぶしでだしをとりました。だしの香りとうま味でおいしく減塩をしています。

坂東市の食材をたくさん使用した給食が登場します。学校給食を通して、改めて坂東市の良さを発見してみましょう！