

*献立は、都合により変更する場合があります。



2023年 9月 予定献立表



日	曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用使用する調味料)	小学校 食塩相当量	中学校 食塩相当量
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物				
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質 (※学校で使用使用する調味料)			
1	金	食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のバーベキューソース焼き かぼちゃサラダ (ノンエッグマヨネーズ) アルファベットスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ 人参 ほうれん草	すりおろしりんご レモン果汁 にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム とうもろこし	食パン いちごジャム 砂糖	※ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ ソース 酒 食塩 スープストック 食塩 こしょう	642 30.0 2.6	792 38.1 3.2
4	月	ごはん ミルクコーヒー 鮭の塩焼き ブロッコリーおかか和え ワタンスープ	鮭 かつお節 鶏肉		ブロッコリー 人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 ミルクコーヒー 砂糖 ワタナン	ごま油	食塩 しょうゆ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	621 25.6 1.5	768 30.7 1.8
5	火	ごはん 牛乳 照り焼きチキン 磯香和え わかめのみそ汁 ソーダアイス	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参 人参	にんにく しょうが もやし 白菜 玉ねぎ 大根 えのきたけ りんご果汁 ライム果汁	米 砂糖		しょうゆ みりん 酒 食塩 しょうゆ 和風だし	620 30.5 2.7	760 35.7 3.2
6	水	焼きそば 牛乳 大学芋 ツナサラダ (中華ドレッシング) ロールパン	豚肉 ツナ	牛乳	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ キャベツ きゅうり	中華めん さつまいも 砂糖 水あめ ロールパン	油 油 ごま ※中華ドレッシング	焼きそばソース しょうゆ	633 22.0 2.5	767 25.3 3.0
7	木	ごはん 牛乳 枝豆とコーンのサラダ (イタリアンドレッシング) フルーツポンチ ポークカレー	豆乳 豚肉	牛乳	人参	キャベツ 枝豆 とうもろこし きゅうり パインアップル もも りんご ぶどう果汁 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	米 ゼリー 砂糖 じゃがいも	※イタリアンドレッシング 油	カレールー ケチャップ ソース	714 20.3 1.8	879 23.9 2.1
8	金	丸パン 牛乳 豆乳コロッケ (ソース) ブロッコリーサラダ (玉ねぎドレッシング) ミネストローネ	豆乳 ベーコン 大豆	牛乳	人参 人参 トマト	玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	丸パン パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん ジャがいも マカロニ ひよこ豆 えんどう豆 砂糖	ショートニング 油 ※玉ねぎドレッシング	食塩 ※ソース コンソメ 食塩 こしょう	644 23.6 2.6	790 28.2 3.2
11	月	ごはん 牛乳 ししゃも磯辺フライ 麻婆茄子 わかめスープ	豚肉 味噌 豆腐	牛乳 ししゃも 青のり	人参 人参	なす たけのこ ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ とうもろこし しめじ	米 でんぶん 小麦粉 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま	食塩 こしょう テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	604 21.3 2.0	796 27.8 2.5
12	火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切干大根の煮物 すまし汁	さば 味噌 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 人参 ほうれん草	切干大根 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 しらたき 砂糖		しょうゆ みりん しょうゆ だしパック (さば節 かつお節 煮干) みりん 食塩	649 29.9 2.9	822 37.2 3.6
13	水	ソフト中華めん 牛乳 塩ラーメンスープ きなこ揚げパン チキンサラダ (ごまドレッシング)	豚肉 なんと きなこ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ソフト中華めん コッペパン 砂糖	油 ごま ※ごまドレッシング	塩ラーメンスープの素 鶏がらスープ 食塩	702 26.6 3.1	886 32.8 3.8
14	木	ごはん 牛乳 プレーンオムレツ さっぱりサラダ (かんきつドレッシング) ハヤシライス	鶏卵 豚肉	牛乳	人参	キャベツ もやし きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 でんぶん じゃがいも	油 ※かんきつドレッシング 油	ハヤシフレーク ケチャップ ソース	678 22.8 2.4	853 28.1 3.0
15	金	食パン 牛乳 ミートボールトマトソース イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング) コーンポタージュ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	人参 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	食パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ※イタリアンドレッシング	トマトケチャップ チキンエキス 食塩 ソース シチュールウ 食塩	639 24.5 2.3	809 30.5 2.8
19	火	ごはん 牛乳 春巻 ひじきの炒り煮 餃子スープ	さつま揚げ 油揚げ 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 いら 人参 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく ごぼう 白菜 たけのこ ねぎ キャベツ しょうが	米 春雨 小麦粉 でんぶん 砂糖 しらたき 砂糖 小麦粉	油 ごま油 油 ごま油	しょうゆ 食塩 こしょう しょうゆ みりん 中華だし しょうゆ こしょう みりん 酒	660 20.2 2.4	796 20.2 2.7
20	水	スパゲッティミートソース 牛乳 チキンナゲット さつまいもサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ストロベリーロール	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが にんにく いちご	スパゲッティ パン粉 小麦粉 でんぶん さつまいも ロールパン	油 油 ※ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ コンソメ ソース こしょう しょうゆ 食塩	649 25.6 2.1	816 31.6 2.7
21	木	ごはん 発酵乳 餃子 りっちゃんサラダ (イタリアンドレッシング) 豚汁	鶏肉 豚肉 ハム かつお節 豚肉 豆腐 味噌	発酵乳 昆布	いら 人参 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 ねぎ	米 小麦粉 でんぶん じゃがいも こんにゃく	油 ごま油 ※イタリアンドレッシング	食塩 酒 オイスターソース しょうゆ 和風だし	638 24.5 2.0	819 29.9 2.6
22	金	丸パン 牛乳 チキンカツ (ソース) ポークビーンズ コンソメスープ	鶏肉 豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳	人参 トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	丸パン でんぶん パン粉 砂糖 ひよこ豆 えんどう豆 砂糖	油	食塩 ※ソース ケチャップ ソース しょうゆ スープストック こしょう	651 32.1 2.5	771 36.6 3.0
25	月	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め ほうれん草とツナのサラダ (和風ドレッシング) さつまいものみそ汁	豚肉 ツナ 味噌	牛乳	いら ほうれん草 人参 人参	玉ねぎ 白菜 白菜キムチ にんにく しょうが もやし キャベツ 白菜 大根 ねぎ	米 さつまいも こんにゃく	ごま油 ※和風ドレッシング	しょうゆ こしょう 和風だし	627 23.2 2.1	775 27.3 2.5
26	火	ごはん 牛乳 しゅうまい ナムル (ナムルドレッシング) 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 豚肉 味噌 大豆	牛乳	人参 小松菜 人参 いら	玉ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが	米 パン粉 でんぶん 小麦粉 砂糖	ごま ※ナムルドレッシング ごま油	食塩 テンメンジャン しょうゆ 中華だし 酒 トウバンジャン	711 27.9 2.5	902 34.0 3.0
27	水	ソフトめん 牛乳 カレー南蛮うどん汁 さつまいもの天ぷら 春雨サラダ (中華ドレッシング)	豚肉 なんと 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	米 ソフトめん さつまいも てんぷら粉 春雨	油 ごま ※中華ドレッシング	カレールー しょうゆ 和風だし みりん	663 21.3 2.3	852 26.1 2.7
28	木	ごはん 牛乳 ミルク(コーヒー) 鶏肉の唐揚げ かにかまサラダ (ノンエッグマヨネーズ) けんちん汁	鶏肉 かにかまぼこ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 人参 小松菜	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸	米 ミルク(コーヒー) でんぶん	油 ごま ※ノンエッグマヨネーズ ごま油	しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ 和風だし 食塩	713 28.3 1.6	879 33.9 1.9
29	金	食パン 牛乳 うさぎ型ハンバーグオニオンソース 花野菜サラダ (イタリアンドレッシング) さつまいもシチュー	鶏肉 豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 牛乳 生クリーム スキムミルク	人参 人参	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ カリフラワー 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	食パン でんぶん 砂糖 さつまいも	油 ※イタリアンドレッシング	コンソメ しょうゆ 食塩 シチュールウ コンソメ	650 28.1 2.6	824 35.1 3.4

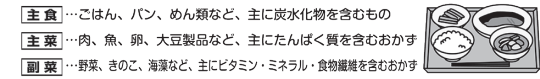


暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

健康づくりは、毎日の「食生活」の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。特に食習慣は、子供のうちに正しく身につけておくことがとても大切になってきます。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう



★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素であり、不足しやすいので、積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



食塩の摂りすぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。そこで茨城県では、「しお(40)」を半分に減らした毎月20日を減塩の日とし、「いばらき美味しおDay」と決めました。学校給食では、だしを効かせたり、野菜をたっぷり使うなどして、薄味でもおいしくなるように心がけています。

【いばらき美味しおDay 献立】

今月は、20日に「いばらき美味しおDay 献立」を提供する予定です。この日はスパゲッティの献立なので塩分量が多くなりがちですが、チキンナゲットにソースをつけない、サラダの味付けは塩分の少ないマヨネーズにするなどの工夫をして、1食当たりの塩分量が高くならないようにしています。