

*献立は、都合により変更する場合があります。
 ♪スプーンがあったほうが食べやすい献立です。



2023年 9月 予定献立表



◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

日 曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	幼稚園 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	小学校 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	中学校 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
		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(※学校で使用する調味料)				
1 金	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン いそかあえ わかめのみそしる ソーダアイス	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	こまつな にんじん にんじん	にんにく しょうが もやし はくさい たまねぎ だいこん えのきたけ りんごかじゅう ライムかじゅう	こめ さとう	しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ わふうだし	507 22.5 2.2	609 26.7 2.7	759 33.5 3.2	
4 月	まるパン ぎゅうにゅう とうにゅうコロッケ(ソース) さつまいもサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ミネストローネ	とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム にんにく	まるパン パンこ こむぎこ さとう でんぶん さつまいも マカロニ じゃがいも さとう	しお ※ソース こしょう コンソメ しお こしょう	569 18.1 2.3	703 21.8 2.9	816 24.5 3.3	
5 火	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ブロッコリーおかかあえ ワタンスープ	さけ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ	こめ さとう ワタナン	しお しょうゆ とりがらすーぷ しょうゆ しお こしょう	499 23.8 1.5	607 28.3 1.9	751 33.5 2.2	
6 水	しおラーメンスープ(ちゅうかめん) ぎゅうにゅう ツナサラダ(ちゅうかドレッシング) きなこあげパン	ぶたにく なると ツナ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	ちゅうかめん ミニコッパン さとう	しお しょうゆ とりがらすーぷのもと とりがらすーぷ	574 23.7 2.4	668 28.0 2.9	759 31.9 3.4	
7 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのパーベキューソース ごまあえ かぼちゃのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ にんじん	すりおろしりんご レモンかじゅう にんにく しょうが キャベツ もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ さとう さとう	ケチャップ ソース しょうゆ さけ しお しょうゆ わふうだし	509 22.6 1.8	620 26.8 2.2	778 33.6 2.6	
8 金	ごはん ぎゅうにゅう たこナゲット フルーツあえ チキンカレー	たこ いか たちうお とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	パイナップル もも りんご ぶどうかじゅう たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	ごはん さとう パンこ こむぎこ ゼリー さとう じゃがいも	しお ケチャップ ソース カレールウ	630 19.2 1.9	753 21.7 2.3	912 24.9 2.6	
11 月	しょくパン ぎゅうにゅう 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	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	しょくパン パンこ さとう	あぶら ※イタリアンドレッシング	475 19.9 2.1	644 25.1 2.8	758 29.8 3.4	
12 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに きりぼしだいこんに すましじる	さば みそ さつまあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう しらたき さとう	しょうゆ みりん しょうゆだし(さばだし) しょうゆ(さばだし) しょうゆ(さばだし) しょうゆ(さばだし)	582 23.1 2.0	674 25.7 2.2	803 28.9 2.5	
13 水	やきそば ぎゅうにゅう だいがくいも チキンサラダ(ごまドレッシング) ロールパン	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	やきそばめん さつまいも さとう みずあめ	あぶら あぶら ごま ※ごまドレッシング	569 20.1 2.2	677 23.4 2.7	799 27.9 3.3	
14 木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもいそペフライ マーボーなす わかめスープ	ぶたにく あつあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり わかめ	にんじん にんじん	なす たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ とうもろこし	こめ でんぶん こむぎこ さとう でんぶん	しお こしょう トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう	533 20.6 1.9	641 23.6 2.3	804 28.9 2.8	
15 金	ごはん ぎゅうにゅう プレーンオムレツ さっぱりサラダ(かんぎつドレッシング) ハヤシシチュー	たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	こめ でんぶん	あぶら ※かんぎつドレッシング	537 19.5 2.0	655 23.0 2.4	810 27.3 2.8	
19 火	ごはん ぎゅうにゅう はるまき かにかまサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ぎょうざスープ	かにかまぼこ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん なら にんじん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たけのこ ねぎ キャベツ しょうが たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	こめ はるさめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま ※ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	530 14.8 1.5	626 16.9 1.7	790 19.9 2.1	
20 水	カレーなんぼうどん(ソフトめん) ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら ほうれんそうとツナのサラダ	とりにく あぶらあげ なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし	ソフトめん	しょうゆ みりん しょうゆ(さばだし) しょうゆ(さばだし) しょうゆ(さばだし) しょうゆ(さばだし)	522 24.0 1.5	629 28.9 1.9	801 36.7 2.2	
21 木	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい りっちゃんサラダ(イタリアンドレッシング) とんじる	ぶたにく ハム かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ	こめ パンこ でんぶん こむぎこ さとう	しお わふうだし	526 21.8 1.7	624 24.9 1.9	792 30.6 2.4	
22 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのキムチいため はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング) たまねぎのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	はくさい たまねぎ はくさいキムチ にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ はるさめ	しょうゆ こしょう わふうだし	501 20.1 1.9	610 23.7 2.4	754 27.9 2.8	
25 月	まるパン ぎゅうにゅう チキンカツ ポークビーンズ コンソメスープ	とりにく ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ マッシュルーム	まるパン でんぶん パンこ さとう さとう	しお ※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	506 25.5 2.1	656 32.8 2.8	754 37.3 3.2	
26 火	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ ナムル マーボーどうふ	とりにく ぶたにく とうふ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	なら こまつな にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ もやし たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	こめ こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま ※ナムルドレッシング ごまあぶら	しお さけ オイスターソース しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ ちゅうかだし さけ	560 22.7 1.6	671 26.3 1.8	831 31.2 2.2
27 水	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう ストロベリーロール チキンナゲット ブロッコリーサラダ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく いちご にんにく キャベツ きゅうり	こめ スパゲッティ ロールパン こむぎこ パンこ	あぶら あぶら ※たまねぎドレッシング	531 23.9 1.9	608 27.1 2.3	748 34.3 2.8	
28 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ひじきのいりに けんちんじる	とりにく さつまあげ あぶらあげ だいず とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ	こめ でんぶん しらたき さとう さといも こんにやく	しょうゆ さけ しお しょうゆ みりん しょうゆ(さばだし) しょうゆ(さばだし) しょうゆ(さばだし) しょうゆ(さばだし)	580 26.0 1.8	708 31.1 2.2	873 36.8 2.6	
29 金	ごはん ぎゅうにゅう うさぎハンバーグオニオンソース はなやさいサラダ さつまいものみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ カリフラワー たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら ※イタリアンドレッシング	564 21.0 1.5	663 23.2 1.7	818 27.3 2.0	

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルームを予定しています。



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

【主食】…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
【主菜】…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むもの
【副菜】…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むもの

★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。

加熱してカサを減らす
みそ汁やスープに
みじん切りにする
市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

★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
気をつけましょう。

めん類のスープを残す
食塩量が少ない食品や調味料と香辛料、香味野菜を組み合わせる
柑橘類の酸味、むやみに調味料を使わない

★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、不足もしやすいため、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。

●カルシウムを多く含む食品
牛乳・乳製品、小松菜、豆腐、納豆、わかめ、海藻類、小魚、干し椎茸、干ししいたけ、切り干し大根、ごまなど。
●ビタミンDを多く含む食品
サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、大豆製品、ひじき、干ししいたけ、などのきのこ類、ごまなど。

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。この日はソフトめんの献立なの
で塩分量が高くなりがちですが、香辛料やだしなど
を活用し、香りや風味で食欲をそそるような味付け
をすることによって、1食当たりの塩分量が高くな
らないようにしています。めん類のスープを飲み干
さないようにすると、さらに減塩につながります。