＊献立は、都合により変更する場合があります。

2024年　9月 予定献立表

日	曜	献立名	おもな材料 骨や歯をつくる食べ物 1群 たんぱく質	骨や歯をつくる食べ物 2群 無機質	体の調子を整える食べ物 3群 カロテン	体の調子を整える食べ物 4群 ビタミンC・その他	熱や力になる食べ物 5群 炭水化物	熱や力になる食べ物 6群 脂質（※学校で使用する調味料）	調味料・その他 （※学校で使用する調味料）	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
2	月	ごはん　牛乳 しゅうまい 春雨サラダ（塩中華ドレッシング） 豆腐の中華煮	豚肉 豆腐　豚肉　大豆	牛乳	人参 小松菜　人参	玉ねぎ　しょうが もやし　きゅうり 玉ねぎ　たけのこ　干し椎茸　にんにく　しょうが	米 パン粉　でんぷん　小麦粉　砂糖 春雨 砂糖　でんぷん	※塩中華ドレッシング ごま油	食塩 しょうゆ　テンメンジャン　中華だし　みりん	694 26.5 2.2	882 32.4 2.7
3	火	ごはん　牛乳 いわしのおかか煮 磯香和え 豆乳みそ汁 パインゼリー	いわし　かつお節 豚肉　豆乳　味噌	牛乳 のり	小松菜　人参 人参	しょうが もやし　キャベツ 玉ねぎ　ごぼう　ねぎ パインアップル	米 砂糖 さつまいも ゼリー		しょうゆ しょうゆ 和風だし	679 28.0 2.2	837 33.6 2.7
4	水	ソフト中華めん　牛乳 豚骨ラーメンスープ きなこ揚げパン もやしナムル（ナムルドレッシング）	豚肉　なると きなこ	牛乳	小松菜　人参 人参	もやし　キャベツ　ねぎ　とうもろこし　きくらげ　にんにく　しょうが もやし　きゅうり	ソフト中華めん コッペパン　砂糖	ごま油 油 ごま　※ナムルドレッシング	豚骨ラーメンスープの素　しょうゆ　鶏がらスープ　こしょう	694 25.1 2.9	877 31.1 3.5
5	木	ごはん　牛乳 チャプチェ 中華和え 餃子スープ	豚肉 中華くらげ 豚肉　鶏肉	牛乳	人参 人参 人参	玉ねぎ　たけのこ　干し椎茸　にんにく　しょうが もやし　キャベツ 白菜　玉ねぎ　ねぎ　しょうが　キャベツ	米 春雨　砂糖 砂糖 小麦粉　砂糖　でんぷん	ごま油 ごま ごま油	しょうゆ　食塩　こしょう しょうゆ　酢 酒　食塩　中華だし　しょうゆ　こしょう	629 21.2 2.1	778 24.9 2.5
6	金	食パン　いちごジャム　牛乳 白身魚フライ（ソース） コールスローサラダ（コールスロードレッシング） ミネストローネ	こまい ハム ベーコン　大豆	牛乳	人参 人参　トマト	キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　マッシュルーム　にんにく	食パン　いちごジャム パン粉　小麦粉 じゃがいも　ひよこ豆　えんどう豆　マカロニ　砂糖	油 ※コールスロードレッシング	食塩　※ソース コンソメ　食塩　こしょう	674 24.5 2.6	833 29.4 3.2
9	月	ごはん　牛乳 たまごやき 麻婆茄子 さつまいものみそ汁	鶏卵 豚肉　味噌 味噌	牛乳	人参 人参	なす　たけのこ　ねぎ　干し椎茸　にんにく　しょうが 白菜　大根　ねぎ	米 砂糖　でんぷん 砂糖　でんぷん さつまいも　こんにゃく	油 ごま油	酢　しょうゆ　食塩 テンメンジャン　しょうゆ　トウバンジャン 和風だし	628 25.7 2.3	775 30.3 2.7
10	火	ごはん　おかかふりかけ　りんごジュース　高田小学校リクエスト献立 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ（イタリアンドレッシング） たまごスープ	かつお節 鶏肉 鶏肉　鶏卵　豆腐	のり	ブロッコリー 人参　小松菜	にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　ねぎ　マッシュルーム　きくらげ	米　砂糖　りんごジュース でんぷん でんぷん	油 ※イタリアンドレッシング ごま油	食塩 しょうゆ　酒　食塩 鶏がらスープ　しょうゆ　酒　食塩	656 24.6 1.5	819 30.2 1.7
11	水	焼きそば　牛乳 大学芋 ツナサラダ（和風ドレッシング） バターロール	豚肉 ツナ	牛乳	人参 人参	キャベツ　もやし　玉ねぎ レモン果汁 キャベツ　きゅうり	中華めん さつまいも　砂糖　水あめ バターロール	油 油　ごま ※和風ドレッシング	焼きそばソース しょうゆ	628 21.9 2.4	781 25.8 2.9
12	木	ごはん　牛乳 枝豆とコーンのサラダ（塩中華ドレッシング） フルーツポンチ ポークカレー	豆乳 豚肉	牛乳	人参 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　りんご　もも　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 砂糖　ゼリー じゃがいも	※塩中華ドレッシング 油	カレールウ　ケチャップ　ソース	713 19.4 1.7	878 22.8 2.0
13	金	丸パン　牛乳 キャベツのメンチカツ（ソース） さつまもサラダ（ノンエッグマヨネーズ） アルファベットスープ	豚肉　鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	人参 人参　ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ　白菜　マッシュルーム　とうもろこし	丸パン パン粉　小麦粉　でんぷん　砂糖 さつまいも マカロニ	油 ※ノンエッグマヨネーズ	食塩　しょうゆ　※ソース スープストック　食塩　こしょう	646 21.5 2.6	828 26.7 3.4
17	火	ごはん　牛乳 うさぎ型ハンバーグオニオンソース にんじんしりしり お月見けんちん汁　お月見献立	鶏肉　豚肉 ツナ　鶏卵 かぼちゃボール 鶏肉　豆腐　油揚げ	牛乳	トマト 人参 かぼちゃ　小松菜	玉ねぎ　にんにく　しょうが 大根　ごぼう　ねぎ　干し椎茸	米 砂糖　でんぷん 砂糖 さといも　こんにゃく	油 ごま　油 ごま油	食塩　コンソメ　しょうゆ しょうゆ　和風だし しょうゆ　和風だし　食塩	668 26.8 2.4	850 33.1 2.9
18	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 豆腐サラダ（ナムルドレッシング）	豚肉　油揚げ　なると 豆腐	牛乳 わかめ	人参　ほうれん草 人参	玉ねぎ　ねぎ　にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり	ソフトめん さつまいも　てんぷら粉	油 ごま　※ナムルドレッシング	カレールウ　しょうゆ　みりん　和風だし	660 21.8 2.5	849 26.8 2.9
19	木	ごはん　牛乳 春巻 切干大根の韓国風炒め わかめのみそ汁	豚肉 豆腐　味噌	牛乳 わかめ	人参　にら 人参　小松菜 人参	キャベツ　玉ねぎ　たけのこ　にんにく　干し椎茸 もやし　切干大根　にんにく　しょうが 玉ねぎ　大根　えのきたけ	ごはん 春雨　小麦粉　でんぷん　砂糖 砂糖	油　ごま油 ごま油	しょうゆ　食塩　こしょう しょうゆ　テンメンジャン　コチュジャン 和風だし	707 24.8 2.6	850 28.8 3.0
20	金	食パン　牛乳 コロッケ（ソース） キャベツのサラダ（オリーブと玉ねぎドレッシング） コーンポタージュ	ハム 鶏肉　豆乳	牛乳 牛乳　生クリーム	人参　いんげん 人参 人参	玉ねぎ　とうもろこし キャベツ　きゅうり とうもろこし　玉ねぎ　マッシュルーム　とうもろこし	食パン じゃがいも　パン粉　小麦粉　砂糖　でんぷん じゃがいも	油 ※オリーブと玉ねぎドレッシング	食塩　※ソース シチュールウ　食塩	644 23.2 2.5	790 27.8 3.1
24	火	ごはん　牛乳 さばの塩焼き 切干大根の煮物 いものこ汁　だしの日	さば 豚肉　さつま揚げ 豆腐　油揚げ	牛乳	人参 人参	切干大根　干し椎茸 大根　ねぎ　しめじ	ごはん しらたき　砂糖 さといも　こんにゃく		食塩 しょうゆ　みりん しょうゆ　みりん　だしパック（さば節・かつお節・煮干）　食塩	636 27.6 2.1	790 33.1 2.5
25	水	スパゲッティーナポリタン　牛乳 チキンナゲット 大根サラダ（和風ドレッシング） クロワッサン	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	人参　ピーマン　トマト 人参	玉ねぎ　マッシュルーム　とうもろこし　にんにく　しょうが にんにく 大根　きゅうり	スパゲッティー パン粉　小麦粉　でんぷん クロワッサン	油 油 ※和風ドレッシング	ケチャップ　ソース　こしょう しょうゆ　食塩	605 22.7 2.3	765 27.9 2.9
26	木	ごはん　牛乳 プレーンオムレツ チキンサラダ（ごまドレッシング） ハヤシライス	鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 人参	キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　マッシュルーム　枝豆　にんにく　しょうが	米 でんぷん じゃがいも	油 ごま　※ごまドレッシング 油	ハヤシルウ　ケチャップ　ソース	708 24.7 2.6	889 30.3 3.2
27	金	丸パン　牛乳 豆腐ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ（イタリアンドレッシング） クリームシチュー	鶏肉　豆腐 鶏肉　豆乳	牛乳 牛乳　生クリーム　スキムミルク	人参 人参 人参	玉ねぎ キャベツ　きゅうり　とうもろこし とうもろこし　玉ねぎ　マッシュルーム　枝豆	丸パン パン粉　小麦粉　砂糖　でんぷん じゃがいも	※イタリアンドレッシング	しょうゆ　ガラスープの素　食塩 デミグラスソース　ケチャップ　ソース シチュールウ　コンソメ　食塩	628 29.2 2.9	770 35.0 3.5
30	月	ごはん　牛乳 あじフリッター 豚肉の厚揚げのみそ炒め ワンタンスープ	あじ　沖あみ 豚肉　厚揚げ　味噌 豚肉	牛乳 アオサ	人参 人参　ほうれん草	キャベツ　玉ねぎ　にんにく　しょうが 玉ねぎ　もやし　干し椎茸	米 小麦粉　でんぷん　砂糖　米粉 砂糖　でんぷん ワンタン	油 ごま油 ごま油	食塩　しょうゆ しょうゆ　テンメンジャン　中華だし 鶏がらスープ　しょうゆ　食塩　こしょう	703 26.4 1.9	896 32.8 2.3

きゅうしょくだより

稲敷市立江戸崎学校給食センター

９月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

生活リズムを取り戻そう！

子どもたちの健やかな成長には、規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながるといわれています。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気いっぱい過ごしましょう。

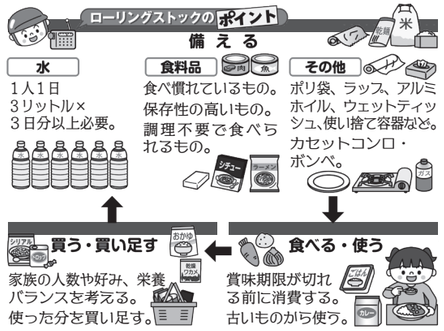
早寝　成長期の子どもたちにとって、睡眠は体を休めるだけでなく、脳を発達させる働きがあります。

早起き　朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。朝ごはんを食べる時間を作りましょう。

朝ごはん　朝ごはんにはからだ全体を目覚めさせる働きと、脳を活発にしてくれる働きがあります。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦８月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。

今年の十五夜は９月17日です。給食では「お月見献立」を提供する予定です。