

*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。



2024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	小学校	中学校
			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			エネルギー	たんぱく質	エネルギー
			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)		たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
2	月	まるパン めいゆうにゆう キャベツメンチカツ かぼちゃサラダ ミネストローネ	ぶたにく	めいゆうにゆう	かぼちゃ にんじん にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ たまねぎ たまねぎ マッシュルーム にんにく	まるパン さとう でんぷん パンこ こむぎこ マカロニ じゃがいも さとう	※ノンエッグマヨネーズ	※ソース しお こしょう しお こしょう コンソメ しお こしょう	571 20.4 2.8	701 24.0 3.3	805 27.2 3.9
3	火	ごはん めいゆうにゆう チャプチェ ちゅうかあえ ぎょうざスープ	ぶたにく ちゅうかくらげ ぶたにく とりにく	めいゆうにゆう	にんじん こまつな にんじん にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ はくさい ねぎ たけのこ	こめ はるさめ さとう さとう こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう しょうゆ す ちゅうかだし しょうゆ こしょう みりん さけ	511 19.8 1.8	623 23.3 2.2	770 27.5 2.6
4	水	やきそば めいゆうにゆう ロールパン だいがくいも ブロッコリーサラダ	ぶたにく	めいゆうにゆう	にんじん ブロッコリー にんじん	キャベツ もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	やきそばめん ロールパン さつまいも さとう	ごま あぶら ※たまねぎドレッシング	やきそばソース しょうゆ	551 17.4 2.3	633 20.1 2.9	775 23.1 3.4
5	木	ごはん めいゆうにゆう いわしのおかかに こまつなあえ とうふとわかめのみそしる ソーダアイス	いわし かつおぶし ツナ とうふ みそ	めいゆうにゆう わかめ	こまつな にんじん にんじん	しょうが うめぼし もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう さとう ソーダアイス	ごま ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ わふうだし	528 23.2 1.9	619 25.7 2.3	765 30.7 2.7
6	金	ごはん めいゆうにゆう たこナゲット フルーツあえ ポークカレー	たこ いか たちうお とうにゆう ぶたにく	めいゆうにゆう	にんじん 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	こめ パンこ こむぎこ でんぷん さとう ゼリー さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	しお ソース ケチャップ カレールウ	594 17.3 1.7	754 21.5 2.2	913 24.6 2.6
9	月	しょくパン めいゆうにゆう しろみざかなフライ イタリアンサラダ クリームシチュー	たら とりにく とうにゆう	めいゆうにゆう なまクリーム スキムミルク	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 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 パッターミックス じゃがいも こむぎこ	※イタリアンドレッシング	※ソース シチュールウ コンソメ	526 25.1 2.2	709 30.9 3.0	814 35.5 3.6
10	火	ごはん めいゆうにゆう てりやきチキン ひじきのいりに だいこんのみそしる	とりにく あぶらあげ さつまあげ だいご とうふ みそ	めいゆうにゆう ひじき	にんじん にんじん こまつな	にんにく しょうが ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう しらたき さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ みりん わふうだし	515 24.7 2.0	625 29.0 2.4	770 33.9 2.8
11	水	みそラーメン(ちゅうかめん) めいゆうにゆう きなこあげパン もやしのナムル	ぶたにく なんと きなこ	めいゆうにゆう	にんじん こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん コッペパン さとう	あぶら ※ナムルドレッシング	みそラーメンスープのもと とりがらスープ こしょう	595 24.4 2.5	683 28.1 3.0	771 31.8 3.5
12	木	ごはん めいゆうにゆう さばのしおやき おかかあえ いものこじる	さば かつおぶし あぶらあげ とうふ	めいゆうにゆう	ほうれんそう にんじん にんじん	もやし はくさい だいこん しめじ ねぎ	こめ さといも こんにゃく	しお しょうゆ しょうゆ さけ みりん しお だしパック(さばぶし、かつおぶし、にぼし)	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。	538 21.3 2.2	624 23.6 2.5	778 28.1 3.0
13	金	ごはん めいゆうにゆう わふうにくだんご いそかあえ すきやきふうに	とりにく ぶたにく やきどうふ	めいゆうにゆう のり	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし はくさい ねぎ はくさい たまねぎ	こめ さとう しらたき さとう	あぶら	しょうゆ しお さけ す しょうゆ しょうゆ みりん さけ わふうだし	528 23.5 1.6	684 29.8 2.1	822 34.3 2.4
17	火	ごはん めいゆうにゆう うさぎがたハンバーグデミグラスソース りっちゃんサラダ とんじる	とりにく ぶたにく ハム かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	めいゆうにゆう こんぶ	トマト にんじん にんじん こまつな	たまねぎ にんにく 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 さとう さといも こんにゃく	※イタリアンドレッシング	デミグラスソース ケチャップ さけ しお わふうだし	548 22.6 1.7	648 25.6 2.0	825 31.8 2.5
18	水	スパゲッティナポリタン めいゆうにゆう ストロベリーロール かぼちゃグラタン チキンサラダ	おから とうにゆう とりにく	めいゆうにゆう	かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	スパゲッティ ストロベリーロール じゃがいも こめこ さとう	※ごまドレッシング	ケチャップ ソース スープストック こしょう しお	525 17.6 1.7	622 20.8 2.1	756 23.9 2.5
19	木	ごはん めいゆうにゆう あつやきたまご ごもくきんぴら とうにゆうみそしる	けいらん とりにく さつまあげ ぶたにく あぶらあげ とうにゆう みそ	めいゆうにゆう	にんじん いんげん にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ さとう でんぷん しらたき さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	す しょうゆ しお しょうゆ みりん わふうだし	564 24.2 1.9	674 27.8 2.2	832 32.9 2.6
20	金	ごはん めいゆうにゆう とりにくのおろしソース チーズいりサラダ けんちんじる	とりにく とりにく とうふ あぶらあげ	めいゆうにゆう チーズ	にんじん にんじん こまつな	だいこん にんにく キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	こめ でんぷん さとう さといも こんにゃく	あぶら ※わふうドレッシング ごまあぶら	しょうゆ さけ しょうゆ しお だしパック(さばぶし、かつおぶし、にぼし)	548 24.1 1.7	668 28.8 2.0	836 35.9 2.4
24	火	ごはん めいゆうにゆう しゅうまい かにかまサラダ ちゅうかふうたまごスープ	ぶたにく かにかまぼこ けいらん	めいゆうにゆう	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ でんぷん さとう でんぷん	※ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	しお しお こしょう ちゅうかだし しょうゆ しお	542 20.6 1.7	644 23.4 2.0	815 28.7 2.5
25	水	カレーなんばんうどん(ソフトめん) めいゆうにゆう さつまいもてんぷら だいこんサラダ	ぶたにく あぶらあげ なんと めいゆうにゆう	めいゆうにゆう	ほうれんそう にんじん にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ソフトめん さつまいも こむぎこ でんぷん	あぶら ※こうみしおドレッシング	カレールウ しょうゆ みりん わふうだし	551 24.1 2.1	659 28.9 2.5	852 36.9 3.0
26	木	ごはん めいゆうにゆう さんまのたつたあげ ぶたにくとあつあげのみそいため ワントンスープ	さんま ぶたにく あつあげ みそ ぶたにく	めいゆうにゆう	にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ	こめ でんぷん さとう ワントン	しょうゆ ごまあぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ テンメンジャン ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう とりがらスープ	601 22.7 1.8	713 25.8 2.1	890 31.1 2.5
27	金	ごはん めいゆうにゆう オムレツ キャベツのサラダ ハヤシシチュー	けいらん ぶたにく	めいゆうにゆう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	こめ でんぷん じゃがいも こむぎこ	あぶら ※かんぎつドレッシング	しお ハヤシルウ ケチャップ ソース	579 19.3 2.0	687 21.9 2.4	872 26.7 2.9
30	月	まるパン めいゆうにゆう いちごジャム とうにゆうコロッケ ジャーマンポテト アルファベットスープ	とうにゆう ベーコン とりにく	めいゆうにゆう	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	まるパン いちごジャム パンこ こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも マカロニ	あぶら	しお ※ソース スープストック しお こしょう スープストック しお こしょう	556 20.7 2.5	685 24.9 3.1	785 28.2 3.6

●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。

きゅうしょくだより

稲敷市立東学校給食センター

稲敷 いなのすけ

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。



ローリングストックのポイント

水

1人1日
3リットル×
3日以上必要。

食料品

食べ慣れているもの。
保存性の高いもの。
調理不要で食べられるもの。

その他

ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

家族の人数や好み、栄養バランスを考慮する。
使った分を買い足す。

食べる・使う

賞味期限が切れる前に消費する。
古いものから使う。

🌕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。