

9月分 学校給食献立表

守谷市立学校給食センター

Bブロック

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			小学校(中)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー(kcal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		食塩(g)
1 木	ごはん					ごはん		696	
	牛乳		牛乳						
	さんまのピリからソース	さんま			しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油		しょうゆ・酒・トウバンジャン
	おひたし	かつおぶし	チンゲンサイ・にんじん	もやし					しょうゆ・かつおだし
2 金	ごはん					ごはん		601	
	牛乳		牛乳						
	コッペパン					コッペパン			
	フランクフルト	ぶた肉				砂糖			塩・こしょう
5 月	ごはん					ごはん		626	
	牛乳		牛乳						
	うさぎがたハンバーグ	とり肉・ぶた肉・だいず			たまねぎ・えのきたけ	砂糖・でんぷん	ラード		しょうゆ・酒
	だいこんサラダ	かまぼこ	にんじん	だいこん・きゅうり	砂糖	ごま油			しょうゆ・す・塩・こしょう
6 火	ごはん					ごはん		719	
	牛乳		牛乳						
	いかフリッター(2こ)	いか	あおさ・オキアミ			小麦粉・砂糖 でんぷん・米粉	油		
	ツナサラダ	まぐろ			キャベツ・きゅうり とうもろこし	砂糖			塩・こしょう・す・しょうゆ
7 水	ごはん					ごはん		633	
	牛乳		牛乳						
	わかさぎフライ(2び)	わかさぎ				パン粉・小麦粉	油		塩
	ぶたにくのみそいため	ぶた肉・みそ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ・玉ねぎ にんにく・しょうが	砂糖・でんぷん	ごま油			オイスターソース・トウバン ジャン・しょうゆ・酒
8 木	ごはん					ごはん		680	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
9 金	ごはん					ごはん		630	
	牛乳		牛乳						
	わかさぎフライ(2び)	わかさぎ				パン粉・小麦粉	油		塩
	ぶたにくのみそいため	ぶた肉・みそ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ・玉ねぎ にんにく・しょうが	砂糖・でんぷん	ごま油			オイスターソース・トウバン ジャン・しょうゆ・酒
12 月	ごはん					ごはん		676	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
13 火	ごはん					ごはん		665	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
14 水	ごはん					ごはん		665	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
15 木	ごはん					ごはん		635	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		723	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん					ソフトめん			
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油		
16 金	ごはん					ごはん		2.6	
	牛乳		牛乳						
	ソフトめん			</					

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			小学校(中)	エネルギー(kcal)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		食塩(g)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
20	ごはん					ごはん			606	
	牛乳		牛乳							
	しろみざかなのあまずあんかけ	ほき		赤ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	す・ケチャップ・しょうゆ		
	キャベツとのりのサラダ		のり	にんじん	キャベツ・きゅうり しょうが		ごま油	しょうゆ・塩・こしょう・ガー リックパウダー		
21	ごはん					ごはん・げんまい			660	
	牛乳		牛乳							
	タコライスのご	ぶた肉・だいず		にんじん ピーマン・トマト	玉ねぎ		油	ケチャップ・塩・こしょう・トマトビュ レ ウスターソース・コンソメ パプリカ粉・チリパウダー		
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		にんじん・オクラ	もやし・キャベツ			しょうゆ		
22	ソフトめん					ソフトめん			661	
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃのてんぷら			かぼちゃ		小麦粉	油	塩		
	いんげんとツナのサラダ	まぐろ		さやいんげん・にんじん	キャベツ		ごまドレッシング			
26	ごはん					ごはん			676	
	牛乳		牛乳							
	オムレツ		卵			砂糖・でんぷん		しょうゆ		
	りっちゃんサラダ	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング			
27	ごはん					ごはん			610	
	牛乳		牛乳							
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・しらたき えだまめ	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん		
	からしあえ			こまつな・にんじん	もやし			しょうゆ・みりん かつおだし・からし		
28	ごはん					ごはん			651	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグトマトソース	とり肉・だいず			玉ねぎ・しめじ	砂糖・パン粉・小麦粉	ラード	トマトビュレ・ケチャップ ウスターソース・赤ワイン		
	やさいのカレーいため	ベーコン		にんじん	カリフラワー・しょうが 玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	オリーブ油	しょうゆ・みりん・コンソメ 塩・こしょう・白ワイン カレー粉		
29	ごはん					ごはん			700	
	牛乳		牛乳							
	やきぎょうざ(2こ)	とり肉・ぶた肉・だいず		にら	キャベツ・玉ねぎ	小麦粉・でんぷん	油・ラード・ごま油	塩		
	パプリカサラダ	まぐろ		赤ピーマン	黄ピーマン・きゅうり しめじ・キャベツ	砂糖		す・塩・こしょう		
30	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ・もやし 玉ねぎ	やきそばめん	油	こしょう・やきそばソース	693	
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ	とり肉・だいず			玉ねぎ	パン粉・小麦粉 でんぷん・砂糖	ラード・油	塩		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	す・ガーリックパウダー こしょう		
30	ヨーグルト		ヨーグルト						3.1	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

きゅうしよくだより

どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事から十分な量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのは避けましょう。

体をつくる

たんぱく質

筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。



お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっ
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だ
んご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜と
いっておなじようにお供えもの
をして、月をながめます。

月見だんご

一般的に、丸い形の
だんごを15個(また
は13個)重ねて供
えます。
おもに関西地域では
さといもに見立てた
だんご(あんこつき)
を供えます