

9月分 学校給食献立表

守谷市立学校給食センター
C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			中学校生徒	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			
1 木	ごはん					ごはん			755	
	牛乳		牛乳							
	肉じゃが	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・さけ・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		
	きのこたっぷりみそ汁	なまあげ・みそ		にんじん	だいこん・しめじ なめこ・ねぎ			かつおだし		
のりふりかけ	かつおぶし	のり			砂糖・でんぷん		塩			
2 金	ソフトめん					ソフトめん			874	
	牛乳		牛乳							
	野菜のかき揚げ			にんじん・しゆんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油			
	豆腐のそぼろ煮	とうふ・ぶた肉		にんじん	たけのこ・ねぎ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・さけ・中華だし		
五目うどん汁	とり肉・油あげ		にんじん・こまつな	ごぼう・だいこん ほししいたけ・ねぎ			しょうゆ・みりん・さけ・塩 かつおだし	3.2		
5 月	ごはん					ごはん			832	
	牛乳		牛乳							
	なすのさっぱり炒め	ぶた肉		ピーマン	なす・玉ねぎ にんにく・しょうが	砂糖	油	酒・とうがらし・塩 しょうゆ・す・みりん		
	ブロッコリーのおかかマヨあえ	かつおぶし		ブロッコリー・にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・す・こしょう		
油揚げともやしの味噌汁	油あげ・みそ		にんじん	えのきたけ・もやし ねぎ			かつおだし	2.5		
6 火	ごはん					ごはん			815	
	牛乳		牛乳							
	春巻き	とり肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ もやし・たけのこ	小麦粉・はるさめ・砂糖	油	しょうゆ・塩		
	豚肉のオイスター炒め	ぶた肉		にんじん	キャベツ・ズッキーニ しょうが		油	酒・しょうゆ オイスターソース		
中華スープ	とり肉	わかめ	にんじん	ごぼう・だいこん	はるさめ	油・ごま油	塩・こしょう・しょうゆ ちゅうかだし	3.0		
7 水	ミルクパン		だっしふんにゆう			ミルクパン・砂糖			793	
	牛乳		牛乳							
	鶏肉のマスタードソース焼き	とり肉				砂糖	油	塩・こしょう・マスタード しょうゆ・ウスターソース 赤ワイン・白ワイン		
	ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし・きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	す・塩・こしょう		
コンソメスープ	ソーセージ		にんじん	だいこん・玉ねぎ カリフラワー			塩・こしょう・コンソメ チキンブイオン	3.8		
8 木	ごはん					ごはん			792	
	牛乳		牛乳							
	うさぎ型ハンバーグ	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		
	大根サラダ	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		
	小松菜と里芋の味噌汁	油あげ・みそ		にんじん・こまつな	ねぎ・まいたけ	さといも		かつおだし		
お月見ゼリー		かんてん		みかん	砂糖・でんぷん			2.3		
9 金	ごはん					ごはん			880	
	牛乳		牛乳							
	いかフリッター(2個)	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		
チキンカレー	とり肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく 玉ねぎ・りんご	じゃがいも	油	カレールー・ケチャップ ウスターソース	3.3		
12 月	ごはん					ごはん			780	
	牛乳		牛乳							
	わかさぎフライ(2尾)		わかさぎ			パン粉・小麦粉	油	塩		
	豚肉の味噌炒め	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		
キムチスープ	とり肉・とうふ		にんじん・にら	玉ねぎ はくさい・キムチ		油	酒・しょうゆ ちゅうかだし	2.3		
13 火	玄米ごはん					ごはん・げんまい			824	
	牛乳		牛乳							
	タコライス	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 ーレ ウスターソース・コンソメ パプリカ粉・チリパウダー		
	野菜のおかかあえ	かつおぶし		にんじん・オクラ	もやし・キャベツ			しょうゆ		
たまごともずくのスープ	とり肉・卵	もずく		えのきたけ・ねぎ しょうが	でんぷん		塩・こしょう・しょうゆ ちゅうかだし	2.7		
14 水	コッペパン					コッペパン			841	
	牛乳		牛乳							
	フランクフルト	ぶた肉				砂糖		塩・こしょう		
	チリコンカン	ひよこまめ・ぶた肉		にんじん	カリフラワー・玉ねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・塩・こしょう ウスターソース・中濃ソース チリパウダー・赤ワイン・トマトビュ ーレ		
豆乳コーンスープ	とうにゆう		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし		油	酒・こしょう・コンソメ チキンブイオン・塩	3.7		
15 木	ごはん					ごはん			825	
	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・さけ・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		
ごまみそ汁	油あげ・みそ		ほうれんそう	だいこん・ねぎ・玉ねぎ		ごま	かつおだし	2.5		
16 金	ソフトめん					ソフトめん			854	
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃの天ぷら			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			
もやし肉みそスープ	ぶた肉・みそ		にんじん	しょうが・玉ねぎ もやし・とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん トウバンジャン	3.0		

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			中学校生徒	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 火	ごはん					ごはん			898	
	牛乳		牛乳							
	焼き餃子(3個)	とり肉・ぶた肉・だいた		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		
21 水	厚揚げの中華煮	なまあげ・ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ・ほししいたけ しょうが・玉ねぎ	でんぷん・砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスター ソース・こしょう トウバンジャン	875	
	黒パン					黒パン・黒砂糖				
	牛乳		牛乳							
	いなだのオーロラソース	いなだ			しょうが・にんにく	でんぷん・砂糖	油・ごま	しょうゆ・ケチャップ ウスターソース・白ワイン		
22 木	きのことコーンのソテー			ブロッコリー	エリンギ・えのきたけ 玉ねぎ・とうもろこし		オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう	792	
	卵とほうれん草のコンソメスープ	とり肉・卵		にんじん ほうれんそう	玉ねぎ	でんぷん	油	コンソメ・チキンブイヨン 塩・こしょう		
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
26 月	鶏肉のしょうが炒め	とり肉		にんじん・ピーマン	しょうが・キャベツ 玉ねぎ		油	さけ・みりん・しょうゆ	820	
	油揚げとえのきのごまあえ	油あげ		こまつな	えのきたけ・もやし	砂糖	ごま	みりん・しょうゆ		
	豚汁	ぶた肉・なまあげ・みそ		にんじん	こんにやく・ごぼう だいこん・ねぎ	じゃがいも		さけ・かつおだし		
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ			だいこん・えのきたけ 玉ねぎ	さつまいも		かつおだし		
27 火	ごはん					ごはん			841	
	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			
28 水	ハヤシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・ハヤシブレー ク・中濃ソース・デミグラ スソース・赤ワイン	846	
	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		
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ	とり肉・だいた			玉ねぎ	パン粉・小麦粉 でんぷん・砂糖	ラード・油	塩		
29 木	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	4.1	
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ハンバーグトマトソース	とり肉・だいた			玉ねぎ・しめじ	砂糖・パン粉・小麦粉	ラード	トマトピューレ・ケチャップ ウスターソース・赤ワイン		
	野菜のカレー炒め	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		
30 金	キャベツのコンソメスープ			ほうれんそう にんじん	キャベツ・玉ねぎ エリンギ		油	チキンブイヨン・コンソメ 塩・こしょう ガーリックパウダー	823	
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	しろみざかなの甘酢あんかけ	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		
30 金	キャベツとりのりサラダ	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	754	
	小松菜の中華スープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ	はるさめ	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう ちゅうかだし		

※ 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度の食事からかなりの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。

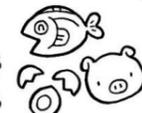
★スポーツ時は★

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、糖分も含まれているので、多飲するのはさげましょう。

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、体をつくるものになります。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
んごつき)を
供えます

