

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
2 (火)	しょうゆラーメン /牛乳	中華めん	ぶた肉 なたと とうふ /牛乳	にんじん こまつな ながねぎ もやし コーン たけのこ	しょうゆ 中華だし しょうゆ7-ミスブ	653 3.0
	焼きぎょうざ		◇ぎょうざ			/
	春雨サラダ	はるさめ ごま油 さとう ごま		きゅうり にんじん キャベツ チンゲンサイ	酢 しょうゆ	812 3.7
	オムレット	◇ミニオムレット				
3 (水)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			610
	さばの塩こうじ焼き		◇さばの塩こうじ焼き			1.7
	甘酢和え	さとう		こまつな キャベツ にんじん もやし	酢 しょうゆ	/
	けんちん汁	さといも 油 ごま油	とうふ きざみ揚げ	チンゲンサイ にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	こんにゃく しょうゆ かつおだし こんぶだし 酒	734 2.0
4 (木)	食パン /牛乳	しょくパン	/牛乳			643
	リンゴジャム	◇りんごジャム				2.4
	チキンナゲット		◇チキンナゲット			/
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん きゅうり コーン	イタリアドレッシング	850 3.3
	パンプキンポタージュ	バター	ベーコン 牛乳 スキムミルク	かぼちゃ たまねぎ パセリ	コンソメ クリームチーズ 塩 こしょう	
5 (金)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			695
	ジャーチン豆腐	さとう ごま油 でんぷん	厚揚げ ぶた肉 みそ	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく	こんにゃく トウバンジャン しょうゆ 酒	1.8
	ほうれん草のナムル	ごま ごま油		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ	/
	メープルビーンズ		◇メープルビーンズ			852 2.1
8 (月)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			659
	タラの西京焼き		◇タラの西京焼き			2.1
	きんぴらごぼう	ごま油 さとう		ごぼう にんじん しめじ さやいんげん しょうが	こんにゃく かつおだし しょうゆ みりん 酒	/
	鶏とさつまいものしょうゆ汁	油 さつまいも	とり肉 きざみ揚げ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	こんぶだし かつおだし しょうゆ 酒 塩	813 2.5
9 (火)	ごま坦々うどん /牛乳	ソフトめん 油 ねりごま	ぶた肉 大豆シジ みそ /牛乳	しょうが たけのこ チンゲンサイ にんじん ながねぎ	酒 しょうゆ 酢 中華だし 鶏がらスープ テンメツヤ	672 2.7
	いかと野菜の子チミ		◇いかと野菜の子チミ			/
	小松菜の和え物	ごま油		こまつな にんじん もやし しめじ	しょうゆ	774 3.1
	冷凍パイ			◇冷凍ベビーパイ		
10 (水)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			681
	ハンバーグデミグラスソース	バター さとう	◇ハンバーグ チーズ	しめじ たまねぎ トマト	デミグラスソース リース アップルソース 鶏がらスープ 赤ワイン こしょう	1.9
	枝豆とキャベツのサラダ	油 さとう		えだまめ キャベツ にんじん	しょうゆ レモン汁	/
	ポテトスープ	じゃがいも 油	ベーコン	コーン ほうれんそう にんじん パセリ	コンソメ 塩 こしょう	854 2.3
11 (木)	ナン /牛乳	◇ナン	/牛乳			629
	野菜いっぱいキーマカレー	油	ぶた肉 大豆シジ	たまねぎ にんじん ピーマン 赤パプリカ コーン トマト にんにく しょうが	カレーパウダー カレールー	2.8
	鶏のから揚げ		◇鶏ももからあげ			/
	もやしのナムル	ごま ごま油		こまつな にんじん もやし	しょうゆ	800 3.7
12 (金)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			678
	さんまのかば焼き	油 でんぷん さとう	◇さんま開きでんぷん付き		しょうゆ みりん	2.1
	コーンサラダ	油 さとう		キャベツ にんじん コーン もやし	塩 こしょう 酢	/
	のっぺい汁	さといも でんぷん	とうふ	だいこん しょうが 干ししいたけ にんじん ながねぎ	かつお節 こんぶだし しょうゆ 塩	835 2.4
16 (火)	肉うどん /牛乳	ソフト麺 さとう	ぶた肉 きざみ揚げ /牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	かつお節 こんぶだし しょうゆ 塩	667 2.4
	いかフリッター		◇いかフリッター			/
	ごぼうのサラダ			きゅうり にんじん ごぼう えだまめ	ごまドレッシング	769 2.8
17 (水)	いりこ菜飯 /牛乳	ごはん	/牛乳		いりこ菜飯の素	670
	豚肉と大根の煮物	油 さとう	ぶた肉 厚揚げ こんぶ	だいこん にんじん しめじ えだまめ	こんにゃく しょうゆ 酒 かつおだし	2.9
	ピーマンのおかか和え	ごま油	かつお節	ピーマン キャベツ にんじん もやし	しょうゆ	/
	和梨ゼリー	◇和梨ゼリー				767 3.4

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
18 (木)	ココアパン /牛乳	パン	ミルクココア /牛乳			635
	オムレツのきのこソース	さとう	◇プレーンオムレツ	えのきたけ しめじ マッシュルーム	ソース ケチャップ 赤ワイン	2.8
	ジャーマンポテト	じゃがいも バター 油	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	塩 こしょう	825
	肉団子スープ	◇もち麦	◇彩り野菜と豆腐のミートボール	ながねぎ にんじん ほうれんそう たけのこ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	3.7
毎月19日は食育の日! 【まるごと茨城デー】						
19 (金)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			710
	つくば鶏のつくね	さとう でんぷん	◇つくば鶏つくね		しょうゆ 酒 みりん	2.6
	なす入りチャブチェ	はるさめ 油 さとう ごま油 ごま	ぶた肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ なす ピーマン 干しいたけ	コチュジャン しょうゆ こしょう	875
	かき玉スープ	じゃがいも でんぷん	ベーコン けいらん	にんじん もやし ほうれんそう	しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	3.0
行事給食【実りの秋給食】						
22 (月)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			658
	白身魚の野菜あんかけ	油 さとう でんぷん	◇白身魚の天ぷら	たまねぎ えのきたけ ピーマン	しょうゆ みりん	2.1
	里いものそぼろ煮	さといも 油 さとう でんぷん	ぶた肉	にんじん たまねぎ えだまめ	みりん しょうゆ かつおだし	815
	かぼちゃのみそ汁		とうふ みそ	かぼちゃ ほうれんそう にんじん だいこん	かつお節 こんぶだし	2.5
24 (水)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			701
	春巻き	油	◇春巻き			2.2
	ゴーヤーチャンプルー	ごま油 さとう	ぶた肉 とうふ けいらん	ゴーヤー もやし いら	酒 オイスターソース しょうゆ こしょう	835
	中華スープ		◇かに風味ルー わかめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらスープ	2.5
25 (木)	ミルクパン /牛乳	パン	スキムミルク /牛乳			639
	チキンチーズ焼き		◇チキンのオープン焼き			2.7
	きのこのサラダ	ごま油 さとう		えのきたけ しめじ もやし にんじん コーン	しょうゆ 酢	805
	ミネストローネ	じゃがいも シェルマカロニ 油	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト	コンソメ 塩 こしょう	3.4
26 (金)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			661
	厚揚げと野菜のみそ炒め	油 さとう でんぷん	ぶた肉 厚揚げ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ ピーマン	酒 しょうゆ	1.7
	ほうれん草のごま和え	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	809
	ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー				2.0
びっくり給食						
29 (月)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			621
	ほっけのみりん干し		◇ほっけのみりん干し			1.8
	炒り豆腐	油 さとう	とうふ 大豆ミソ	にんじん 干しいたけ たまねぎ えだまめ	しょうゆ みりん かつおだし	757
	常陸の輝き豚汁		ぶたにく みそ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう	こんにゃく かつお節 こんぶだし	2.1
30 (火)	サンラータンうどん /牛乳	ソフトめん 油 でんぷん	とり肉 けいらん /牛乳	えのきたけ たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ しょうが 干しいたけ	中華だし 鶏がらスープ しょうゆ 塩 レモン汁 ◇ラー油 こしょう	683
	カレーボールコロッケ	油	◇カレーボールコロッケ			782
	きゅうりの和え物	ごま油 さとう		きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢	3.1

◇は加工品を示しています。

※食物アレルギー等で成分表を必要とする場合は、学校を通して給食センターまで申請してください。

- ・熱量と食塩は、〔上記〕小学校(中学年)/〔下記〕中学校の栄養価を示しています。
- ・魚には、小骨が残っていることがあるので、よく噛んで食べましょう。
- ・その日の調味料欄に記載がなくても、場合によっては味付けの調整の関係で「しょうゆ、塩、さとう、酢、こしょう、コンソメ、中華だし、かつおだし、こんぶだし」を入れる可能性がありますのでご了承ください。

小学校 (中学年)	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g	中学校	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均摂取 栄養量	661	26.1	21.1 (29%)	381	4.6	2.3	5.4	平均摂取 栄養量	808	30.9	24.0 (27%)	417	5.6	2.8	6.7
基準栄養 所要量	650	27.0	摂取エネルギー 全体の 20~30%	350	3.0	2.0	4.5	基準栄養 所要量	830	34.0	摂取エネルギー 全体の 20~30%	450	4.5	2.5	7.0

9月給食だより

新学期が始まりました。元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

早起き	早寝	朝ごはん
		
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは
時間厳守!

おやすみ~



睡眠不足にならないように
決めた時間を守りましょう。

今日の
まるごと茨城デー

【潮来市産】 【茨城県産】

- ・米
- ・なす
- ・もやし
- ・ピーマン
- ・牛乳
- ・つくば鶏のつくね
- ・豚肉
- ・ほうれん草

