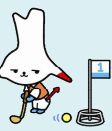


日 (曜日)	 献立名 カミスコくん ©神栖市	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
1 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	とりのからあげ(小2中3)	とり肉				こむぎこ、でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ
	キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング)				キャベツ とうもろこし		玉ねぎドレッシング	
	じゃがいものみそしる	みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		和風だし
2 (火)	うどん、牛乳		牛乳			うどん		
	ごもくあんかけじる	ぶた肉、あぶらあげ ちくわ		にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、しめじ	でんぶん		しょうゆ、がらスープ 和風だし、みりん
	やきいも					さつまいも		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
3 (水)	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	チーズかまぼこ	すけとうだら	チーズ			でんぶん、さとう	あぶら	
	かいそうサラダ(ドレッシング)		わかめ、こんぶ くきわかめ	にんじん	とうもろこし		塩中華ドレッシング	
	かじょうどうふ	ぶた肉、おから あつあげ		チンゲンサイ にんじん	こんにゃく、玉ねぎ しょうが	でんぶん、さとう	ごまあぶら	しょうゆ、酒、中華だし 麻婆豆腐の素
4 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	にしんのたつたあげ	にしん			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ、酒
	もやしとハムのソテー	ハム		ピーマン	もやし		あぶら	しょうゆ
	のっぺいじる (ようちえんのみ)ピピピチーズ	とり肉		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう 長ねぎ	さといも、でんぶん		和風だし、しょうゆ
5 (金)	ミルクパン、牛乳		牛乳			ミルクパン		
	ハンバーグ玉ねぎソース	とり肉、ぶた肉			玉ねぎ	さとう、パンこ でんぶん		ほん酢、ソース
	ジャーマンポテト	ベーコン	こなチーズ			じゃがいも	バター	こしょう
	アルファベツスープ	とり肉		アスパラガス にんじん	玉ねぎ	マカロニ		コンソメ、こしょう
★重陽の節句メニュー★								
8 (月)	わかめごはん(わかめごはんのもと)、牛乳		牛乳 わかめごはんのもと			ごはん		
	さといもコロッケ	とり肉			玉ねぎ	さといも、さとう パンこ、こむぎこ でんぶん	あぶら	しょうゆ、こしょう
	こまつなときくのおひたし			こまつな	きく、しめじ、もやし			めんつゆ
	さわにわん くりのムース	ぶた肉、なると		にんじん、ほうれん草	ごぼう			和風だし、しょうゆ 酒
9 (火)	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン		
	カレーなんばんじる	ぶた肉、なると あぶらあげ		こまつな	玉ねぎ、長ねぎ しめじ	でんぶん		カレーこ、しょうゆ 和風だし、みりん まろやかカレー
	えだまめとコーンのフリッター(幼1小中2)			にんじん	とうもろこし えだまめ	こむぎこ、でんぶん さとう、こめこ	あぶら	
	うみとはたけのサラダ(ドレッシング)	まぐろみずに	ひじき		キャベツ		ごまドレッシング	
10 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	あかうおのしろだしふうみやき	あかうお			しょうが			しょうゆ、みりん
	にくじゃが	ぶた肉			玉ねぎ、こんにゃく グリーンピース	じゃがいも、さとう		しょうゆ、みりん 和風だし
	にらとゆばのすましじる	とり肉、とうふ、ゆば		にんじん、にら	長ねぎ、えのき	でんぶん		しょうゆ、こしょう 和風だし
★戦者の日メニュー★								
11 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	れんこんとえびのよせあげ	えび、たら			れんこん、玉ねぎ	パンこ、こむぎこ でんぶん	あぶら	こしょう
	ひじきとだいずのもの	さつまあげ、だいず	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	和風だし、しょうゆ みりん
	まごわやさしいみそしる	ちくわ、あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん、しいたけ	じゃがいも	ねりごま	かつおぶし
12 (金)	2まいぎりしょくパン(いちごジャム)、牛乳		牛乳			2まいぎりしょくパン いちごジャム		
	ハムカツ(ソース)	ハム				パンこ	あぶら	ソース
	キャベツとえだまめのサラダ(ドレッシング)				キャベツ、えだまめ		コーンクリーミード レッシング	
	オニオンスープ			にんじん	玉ねぎ、とうもろこし マッシュルーム グリーンピース			がらスープ、コンソメ
16 (火)	ちゅうかメン、牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	ちゃんぽんスープ	ぶた肉、さつまあげ		にんじん	だけのこ、キャベツ 玉ねぎ、にんにく しょうが			豚骨ラーメンスープの素 がらスープ、中華だし しょうゆ
	シューマイ(幼1小中2)	ぶた肉			玉ねぎ、しょうが	パンこ、でんぶん さとう、こむぎこ		
	ポテトサラダ (ようちえんのみ)レモンウエハース			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
17 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	はるまき	とり肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ もやし、だけのこ	こむぎこ、はるさめ さとう	あぶら	しょうゆ
	キムタクいため	ぶた肉			はくさいキムチ たくあん、玉ねぎ		ごまあぶら	しょうゆ
	しらたまだんごじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ	しらたま		しょうゆ、みりん 和風だし
※ようちえんはおべんとう								
★世界の料理～ペルー～★								
18 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	パンガシウスフライ(ソース)	パンガシウス				パンこ、こむぎこ	あぶら	ソース
	たこのセビーチェ(ようちえんはたこなし)	たこ			キャベツ、きゅうり	キヌア、おおむぎ あかまい、くらまい	あおじそドレッシング	
	ぶた肉のサルタード	ぶた肉		黄パプリカ、にんじん アスパラガス	玉ねぎ		あぶら	青梗肉絲の素、しょうゆ

日 〔曜日〕	 献立名 カミスコくん ©神栖市	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調 味 料 他
		おもに体をつくる（あか）		おもに体の調子を整える（みどり）		おもにエネルギーになる（きいろ）		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
19 〔金〕	ミルクパン、牛乳		牛乳			ミルクパン		
	コーンクリームグラタン		牛乳、チーズ 乳		とうもろこし 玉ねぎ	マカロニ、こむぎこ	あぶら、バター	
	ゼリーいりフルーツあえ				レモン、もも、りんご パイナップル	さとう		
	ポークビーンズ	ぶた肉、だいず		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく グリーンピース	じゃがいも、さとう	あぶら	コンソメ、ケチャップ ソース、こしょう 赤ワイン
22 〔月〕	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのいそペフライ	あじ	あおのり			パンこ、こむぎこ	あぶら	
	さといものそばろに	ぶた肉		にんじん、いんげん	こんにゃく	さといも、さとう		しょうゆ、和風だし みりん
	なすのみそしる	とうふ、あぶらあげ みそ		こまつな、にんじん	なす、長ねぎ			和風だし
24 〔水〕	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	さんまのかばやき	さんま				さとう、でんぶ	あぶら、ごま	しょうゆ、みりん
	きりぼしだいこんとハムのサラダ(ドレッシング)	ハム		にんじん	きりぼしだいこん		和風ドレッシング	
	きのこけんちんじる	とり肉			ごぼう、こんにゃく しめじ、えのき 長ねぎ、だいこん			しょうゆ、みりん 和風だし
25 〔木〕	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	ブレンオムレツ	たまご				さとう	あぶら	酢
	キャベツとにんじんのサラダ(ドレッシング)			にんじん	キャベツ		塩中華ドレッシング	
	チキンカレー	とり肉、だいず	牛乳、生クリーム スキムミルク、乳清粉	にんじん	玉ねぎ、りんご	じゃがいも		カレールウ、ケチャップ ソース
26 〔金〕	コッパパン(キャラメルクリーム)、牛乳		牛乳			コッパパン キャラメルクリーム		
	かみすメンチ	とり肉、ぶた肉		ピーマン	玉ねぎ	パンこ、さとう でんぶ	あぶら	こしょう
	もやしときゅうりのサラダ(ドレッシング)				もやし、きゅうり		玉ねぎドレッシング	
	コーンポタージュ(クルトン)		牛乳、スキムミルク 乳清粉		とうもろこし	さとう、クルトン	バター	コンソメ クリームポタージュの素 コーンポタージュの素
29 〔月〕	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	かつおカツ	かつお			玉ねぎ、しょうが	パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ
	キャベツとハムのサラダ(ドレッシング)	ハム		ピーマン	キャベツ		シーザーサラダドレッシング	
	ワンタンスープ	ぶた肉、だいず		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ、キャベツ しょうが	こむぎこ、さとう でんぶ	あぶら	塩ラーメンスープの素 がらスープ、こしょう しょうゆ、酒 オイスターソース
30 〔火〕	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン		
	肉みそうどんじる	ぶた肉、あぶらあげ みそ		こまつな、にんじん	玉ねぎ、しいたけ	さとう	あぶら	中華だし、しょうゆ 甜麺醬、コチュジャン
	ココアあげぼん					パン、さとう	あぶら	ココア
	ブロックリーとカリフラワーのマヨネーズあえ			ブロックリー	カリフラワー		ノンエッグマヨネーズ	

9 月 栄 養 量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量	479	17.6	16.1	256	2.0	136	0.40	0.35	18	1.6
小学生 平均栄養量	647	23.8	21.5	347	2.5	198	0.57	0.51	21	2.4
中学生 平均栄養量	821	29.8	25.0	383	3.3	227	0.74	0.57	25	2.9

楽しい夏休みが終わり、2学期がスタートしました。皆さん、夏休みはどうでしたか？今年の夏も暑さが厳しく、なんだか体がだるいという人もいると思います。元気に2学期のスタートをきるために、自分の生活をふりかえって、生活リズムを整えましょう。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする

朝の光を浴びる

規則正しく食事をする

日中は活動的に過ごす



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができま。

世界の料理 ～ペルー～

南アメリカ大陸の西部にあり、太平洋に面しているペルー。アンデス山脈が横たわる山岳地帯には、空中都市遺跡のマチュピチュがあります。じゃがいもやかぼちゃ、トマト、ピーナッツなどの作物は、どれもペルーが原産です。また、スーパーフードとして注目されているキヌアもペルーが原産です。給食では、ペルーでよく食べられているパンガシウスのフライやキヌアの入ったセビーチェ、ペルーの代表的な炒め物の「サルタード」を提供します。

菊の花、食べたことある？～重陽の節句～

9月9日は重陽の節句です。奇数は縁起の良い「陽の日」と考えられ、いちばん大きな陽の数である「9」が重なる9月9日を「重陽の節句」として健康や長寿を祈願してきました。重陽の節句は別名「菊の節句」といい、菊の強い香りで邪気(病気や災難)を払うと考えられています。給食では、菊の花を使ったおひたしを提供します。



備えよう！防災

非常食を備蓄していますか？



9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。



※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。

※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。

※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。

※ 幼稚園教諭の個数付の主菜は、小学校と同量です。

※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。