

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 (火)	ソフトメン、牛乳		牛乳			ソフトメン		
	えいようかん	あずき	かんてん			さとう		
	ヒートレスカレー(レトルトパック)			にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも、さとう	あぶら、ココナッツ	カレーこ、かつおぶし
2 (水)	2まいぎりしよくパン(いちごジャム)、牛乳		牛乳			2まいぎりしよくパン いちごジャム		
	ポテトベーコングラタン	ベーコン	牛乳、チーズ		パセリ	じゃがいも、こむぎこ	あぶら、バター	
	ゼリー-いりフルーツあえ				ハインアップル、もも りんご、ぶどう	さとう		
	チリコンカン	ぶた肉、だいす ひよこまめ レッドキドニー マローファットピース		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	さつまいも、さとう	あぶら	コンソメ、ケチャップ 赤ワイン、こしょう ソース
	(ようちえんのみ)ヨーグルト		ヨーグルト					
3 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	チーズいりかまぼこ	すけとうだら	チーズ			でんぶん、さとう	ラード	
	もやしとハムのちゅうかサラダ	ハム			もやし、きゅうり		ごまあぶら	ほん酢
	マーボーなす	ぶた肉、とうふ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ、なす しょうが	さとう、でんぶん	ごまあぶら	マーボー豆腐の素 しょうゆ、酒
4 (金)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	さけのしおやき	さけ						
	ほそぎりこんぶのもの なめこのみそしる	さつまあげ とうふ、あぶらあげ みそ	こんぶ	にんじん ほうれん草	こんにゃく 玉ねぎ、なめこ	さとう	あぶら	しょうゆ、和風だし 酒 和風だし
7 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	とりの塩こうじからあげ(幼1小中2)	とり肉			にんにく、しょうが	でんぶん、こめこ	あぶら	塩こうじ、酒
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう、きゅうり		ごまドレッシング	
	とんじる	ぶた肉、とうふ、みそ		にんじん	だいこん、こんにゃく	じゃがいも		和風だし
8 (火)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	さんまに	さんま			しょうが	さとう、でんぶん		しょうゆ、酢
	もやしとたくあんをあえもの				もやし、きゅうり たくあん			
	けんちんじる	とり肉、とうふ		にんじん	だいこん、ごぼう	さといも		しょうゆ、みりん 和風だし
9 (水)	☆重陽の節句こんだて☆							
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	さといものコロッケ	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
	なすのそぼろに	ぶた肉、あつあげ		にんじん	なす、グリーンピース	さとう		しょうゆ、和風だし 酒、みりん
	さわにわん	ぶた肉、かまぼこ		にんじん、ほうれん草	ごぼう			和風だし、酒、しょうゆ
	さつまいもとくりのタルト	とうもろこし			くり	さつまいも、さとう にめこ、でんぶん	あぶら	
10 (木)	むぎわかめごはん(わかめごはんのもと)、牛乳		牛乳、わかめごはんのもと			むぎごはん		
	にらまんじゅう(幼1小中2)	とり肉		にら	キャベツ、たけのこ	さとう、でんぶん	あぶら	しょうゆ、コチュジャン
	だいがくいも					さつまいも	あぶら、ごま	大学芋のたれ
	いわしのつみれじる	いわし、あじ とうふ、たまご		にんじん	だいこん、長ねぎ しょうが、れんこん	でんぶん、さとう		しょうゆ、みりん 和風だし
11 (金)	ごはん(ふりかけ)、牛乳		牛乳			ごはん		のりふりかけ
	コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ、さとう パンこ、こむぎこ でんぶん	あぶら	
	ブロッコリーとにんじんのサラダ			ブロッコリー にんじん			イタリアンドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン、だいす		トマト	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ、じゃがいも		コンソメ、トマトルウ
14 (月)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	なんこつりとりつくね	とり肉			玉ねぎ	パンこ、さとう こむぎこ、でんぶん		みりん、酒、しょうゆ こしょう
	ひじきとだいずのもの	ちくわ、だいす	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	しょうゆ、和風だし みりん
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ あぶらあげ、みそ		こまつな、にんじん	しめじ、玉ねぎ			和風だし
15 (火)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ちゅうかふうたまごやき	たまご、すけとうだら ホキ			ねぎ	でんぶん、さとう	ごまあぶら、あぶら	チキンエキス、しょうゆ 酢、オイスターソース
	もやしとピーマンのサラダ			ピーマン	もやし		塩中華ドレッシング	
	かじょうどうふ	あつあげ、ぶた肉 おから		チンゲンサイ にんじん	こんにゃく、玉ねぎ しょうが	さとう、でんぶん	ごまあぶら	マーボー豆腐の素、酒 中華だし、しょうゆ
16 (水)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	ピーマンのにくづめフライ	ぶた肉、とり肉 だいすこ		ピーマン	玉ねぎ	こむぎこ、パンこ さとう、でんぶん	あぶら	ケチャップ、こしょう
	キムタクいため	ぶた肉			たくあん、玉ねぎ はくさいキムチ		ごまあぶら	しょうゆ
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ、えのき			しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 こしょう
※ようちえんはおべんとう								
17 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	さばのさいきょうやき	さば、みそ				さとう		みりん、酒
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ、酒、和風だし
	ごもくじる	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	しめじ、玉ねぎ ちやれ			がらスープ、コンソメ しょうゆ
☆世界の料理～ハワイ～☆								
18 (金)	ミルクパン、牛乳		牛乳			ミルクパン		
	マヒマヒフライ	シイラ				パンこ、こむぎこ	あぶら	
	キャベツときゅうりのサラダ				キャベツ、きゅうり		コールスロドレッシング	
	チキンロングライススープ	とり肉		にんじん、こまつな	長ねぎ、玉ねぎ しょうが	はるさめ		コンソメ、しょうゆ こしょう
	パインコンポート				パインアップル	さとう		

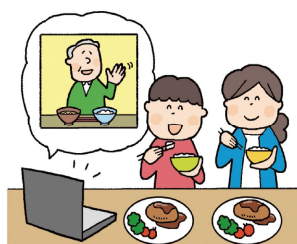
日 (曜日)	 献立名 カミスコくん ©神栖市	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調 味 料 他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
24 (木)	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのさんがやき	あじ、みそ		にんじん	玉ねぎ、ねぎ ごぼう、だけのこ	でんぶん、さとう	あぶら	しょうゆ
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ、にんじん	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	こしょう
	にらとゆばのすましじる	とうふ、ゆば		にら、にんじん	長ねぎ、えのき		でんぶん	和風だし、こしょう しょうゆ
	かんこくり (ようちえんのみ)チーズ		のり				ごまあぶら	
25 (金)	☆十五夜こんだて☆							
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
	スコッチエッグ(ケチャップ)	たまご、とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	パンこ、じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ、こしょう
	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ とうもろこし		玉ねぎドレッシング	
	つきみじる (小中)つきみだいふく (ようちえん)つきみゼリー	とり肉、かまぼこ いんげんまめ とうにゅう		にんじん	長ねぎ	さといも さとう、こめこ さつまいも、でんぶん		しょうゆ、酒、和風だし
28 (月)	むぎごはん、牛乳		牛乳			むぎごはん		
	えびシューマイ(幼小2中3)	えび、たら			玉ねぎ	パンこ、でんぶん さとう、こむぎこ	あぶら	ほたてエキス えびエキス
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん		さとう	ごま	しょうゆ
	ハヤシライスソース	ぶた肉	牛乳、生クリーム こなチーズ、乳清粉 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	さとう		がらすープ、こしょう ソース、ハヤシルウ デミグラスソース コンソメ
	うどん、牛乳		牛乳			うどん		
29 (火)	とり肉みそうどんじる	とり肉、あぶらあげ、 みそ		ほうれんそう、にんじ ん	玉ねぎ、しいたけ しょうが、にんにく			しょうゆ
	かぼちゃのひき肉フライ	ぶた肉		かぼちゃ		さとう、パンこ こむぎこ、でんぶん	あぶら	しょうゆ
	こまつなのおひたし			こまつな	もやし			めんつゆ
	ごはん、牛乳		牛乳			ごはん		
30 (水)	あげきょうざ(幼小2中3)	ぶた肉		ニラ	キャベツ、玉ねぎ しょうが	でんぶん、さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ
	ホイコーロー	ぶた肉		ピーマン、にんじん	キャベツ	でんぶん	あぶら	ホイコーローの素
	ちゅうかスープ	とうふ、なると		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ			しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 こしょう
	とう乳パンナコッタいちごソース	とうにゅう			いちご	さとう、でんぶん		

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	477	17.8	15.8	256	3.1	162	0.43	0.34	15	1.6
小学生 平均栄養量	652	24.0	21.6	351	3.7	228	0.59	0.49	21	2.3
中学生 平均栄養量	815	29.2	24.9	382	4.6	264	0.77	0.54	26	2.8

楽しい夏休みが終わり、学校生活が始まります。皆さん、夏休みはどうでしたか？今年の夏も暑さが厳しく、なかなか体がだるいという人もいると思います。しっかり勉強して運動するために、自分の生活をふりかえって、生活リズムを整えましょう。

敬老の日

おじいさんやおばあさんと一緒に食事をしませんか。オンラインでもいいですね。



世界の料理～ハワイ～

ハワイ料理は昔からハワイに住むポリネシア系海洋民族から伝わる「伝統的ハワイ料理」とアメリカ合衆国や日本・ポルトガル・中国・フィリピンなどの国々からの移民の食文化の影響を受けて出来上がった「ローカル料理」があります。給食では、マヒマヒ(日本ではしらと呼ばれる白身の魚)のフライと、チキン・ロングライススープ(春雨のスープ)を用意しました。

防災給食

9月1日の「防災の日」に合わせ、災害への備えの大切さを学ぶ機会として、9月11日(金)に防災給食を実施します。当日は、緊急時のために備蓄しているカレーレトルトパックを実際に体験します。

このカレーは、アレルギー特定原材料29品目使わずに作られています。が、トマトやコナツツを使用しています。

ご家庭でもぜひ、この機会に万が一の時の備えについて話し合ってみてください。



秋の年中行事

月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。



- ※ 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がありますので、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・かにに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。