

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 糧実類	
1 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とりのからあげ(幼小2中3)	とり肉				こむぎこ、でんぶん、 さとう	あぶら	しょうゆ
	キャベツとえだまめのサラダ(ドレッシング)				キャベツ、えだまめ		玉ねぎドレッシング	
2 (火)	じゃがいものみそしる	みそ	わかめ	ほうれんそう	長ねぎ	じゃがいも		わふうだし
	食パン 牛乳		牛乳			食パン		
	かみすメンチ(ソース)	とり肉、ふた肉 だいず		ピーマン	玉ねぎ	パンこ、さとう	ラード、あぶら	ソース
3 (水)	ジャーマンポテト	ベーコン	チーズ			じゃがいも	バター	
	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			がらすープ、コンソメ、 しょうゆ
	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		
4 (木)	チーズかまぼこ	たら	チーズ			でんぶん、さとう	ラード	
	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		しおちゅうがドレッシング	
	かじょうどうふ	ふた肉、おから、あつ あげ		ちんげんさい、にんじん	玉ねぎ、しょうが にんにく	でんぶん、さとう	ごまあぶら	マーボーのもと、ちゅう がだし、しょうゆ、酒
☆世界の料理～ペルー～☆								
5 (金)	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 だいず				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、くろまい	あおじそドレッシング	
6 (土)	ぶた肉のサルタード	ぶた肉		黄パプリカ、アスパラ ガス、にんじん	玉ねぎ		あぶら	チンジャオロースーのち と、しょうゆ
	ソフトメン 牛乳		牛乳			ソフトメン		
	えだまめとコーンのフリッター(幼小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、ペー キングパウダー	あぶら	
7 (日)	うみとはたけのサラダ(ドレッシング)	ツナ	ひじき		キャベツ、とうもろこ し		ごまドレッシング	
	カレーなんばんじる	ぶた肉、あぶらあげ、 なると		にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ、長ね ぎ	さとう、でんぶん		カレーこ、かつおだし、 しょうゆ
	☆重陽の節句献立☆							
8 (月)	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			ごはん		
	さといもコロツケ	とり肉、だいず			玉ねぎ	さといも、さとう、パ ンこ、こむぎこ、コー ンスターチ	あぶら	しょうゆ
	こまつなときくのおひたし			こまつな	しめじ、きく			だしつゆ
9 (火)	さわにわん	ぶた肉、なると		にんじん、ほうれんそ う	ごぼう			わふうだし、酒 しょうゆ
	プレーンパン 牛乳		牛乳			プレーンパン		
	ハンバーグ玉ねぎソース	とり肉、ふた肉			玉ねぎ	パンこ、でんぶん さとう		ほんす、ソース
10 (水)	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		コーンクリームドレッシング	
	アルファベツトスープ	ベーコン		こまつな	玉ねぎ、にんじん	マカロニ		コンソメ
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
11 (木)	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
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	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、わふ うだし
	にらとゆばのすましじる	とり肉、なると、ゆば		にら、にんじん	長ねぎ、えのきだけ	でんぶん		わふうだし、しょうゆ
12 (金)	くりのムース	ゼラチン	牛乳			くり、さとう		
	☆敬老の日献立☆							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
13 (土)	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、 コーンスターチ	あぶら	
	ひじきとだいずのにももの	さつまあげ、だいず	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	しょうゆ、わふうだし、 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	ごま	わふうだし
14 (日)	ちゅうかメン 牛乳		牛乳			ちゅうかメン		
	シューマイ(幼小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			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
15 (月)	ちゃんぽんスープ	ぶた肉、なると		にんじん	キャベツ、もやし、玉 ねぎ、だけのこ、しょ うが、にんにく			ちゃんぽんラーメンスー プのもと、がらすープ、 しょうゆ
	レモンウエハース(ようちえんのみ)		牛乳			こむぎこ、コーンス ターチ、でんぶん	ショートニング、あぶ ら	
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		
16 (火)	コーンクリームグラタン		牛乳、チーズ		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、みかん、おう とう、パインアップ ル、りんご	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	ケチャップ、コンソメ、 ソース、ワイン
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、たけのこ	こむぎこ、はるさめ、 さとう、でんぶん	あぶら、ショートニン グ	しょうゆ
	キムタクいため	ぶた肉			つぼづけ、キムチ、玉 ねぎ		ごまあぶら	しょうゆ
18 (木)	しらたまだんごじる	あぶらあげ		にんじん、こまつな	長ねぎ、だいこん	しらたま		しょうゆ、みりん わふうだし
	※ようちえんはおべんとう							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
19 (金)	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	とり肉、あぶらあげ		にんじん	ごぼう、だいこん、こ んにゃく、長ねぎ	さといも、でんぶん		しょうゆ、わふうだし
20 (土)	チーズ(ようちえんのみ)		チーズ					

日 〔曜日〕	 献立名 カミスココくん ©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 糧実類	
19 〔金〕	うどん 牛乳 やきいも ごぼうサラダ ごもくあんかけじる		牛乳			うどん		
22 〔月〕	ごはん 牛乳 あじのいそペフライ さといものそばろに なすのみそしる	あじ	あおのり			ごはん		
24 〔水〕	ごはん 牛乳 かつおカツ キャベツとハムのサラダ(ドレッシング) ワンタンスープ	かつお			玉ねぎ、しょうが	パンこ、さとう こむぎこ、でんぷん	あぶら	しょうゆ
25 〔木〕	むぎごはん 牛乳 ブレンオムレツ もやしときゅうりのサラダ(ドレッシング) チキンカレー	たまご			もやし、きゅうり	さとう、でんぷん	あぶら	す
26 〔金〕	ソフトメン 牛乳 ココアあげパン ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(マヨネーズ) 肉みそうどんじる		牛乳			ソフトメン		
29 〔月〕	ごはん 牛乳 さんまのかばやき きりぼしだいこんとハムのサラダ(ドレッシング) きのこけんちんじる	さんま				ごはん		
30 〔火〕	食パン(キャラメルクリーム) 牛乳 ハムカツ キャベツとにんじんのサラダ(ドレッシング) コーンポタージュ(クルトン)		牛乳			食パン、キャラメルクリーム		

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	18.2	16.7	250	2.4	153	0.41	0.35	21	2.1
小学生 平均栄養量	631	23.8	21.6	340	2.9	209	0.54	0.51	23	2.6
中学生 平均栄養量	783	28.7	24.6	368	3.8	239	0.70	0.56	28	3.1

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 規則正しく食事をとる 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で、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、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

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。

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。

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。



- ※ 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、ご了承ください。
- ※ 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。