

令和7年 9月 学校給食予定献立表

神栖市立第三学校給食共同調理場 (☎0479-48-4522)

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 種実類	
1 (月)	ごはん 牛乳 のりふりかけ		牛乳 のりふりかけ			ごはん		
	ハムカツ	ハム 大豆粉				パン粉 砂糖	油	
	ジャーマンポテト	ベーコン	粉チーズ			じゃがいも	バター	
	オニオンスープ			にんじん	玉ねぎ コーン グリーンピース マッシュルーム			スープの素 しょうゆ
2 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	チーズかまぼこ	すけそうだら	チーズ			でんぷん 砂糖	ラード	
	海藻サラダ(ドレッシング)		海藻ミックス	にんじん	コーン		塩中華ドレッシング	
	家常豆腐	厚揚げ 豚肉 みそ 卵の花ごんにゃく		にんじん	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ	砂糖 でんぷん		マーボー豆腐の素 しょうゆ スープの素
3 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とりのから揚げ(小2中3)	鶏肉				小麦粉 でんぷん 砂糖	油	しょうゆ
	キャベツと枝豆のサラダ(ドレッシング)				キャベツ 枝豆		玉ねぎドレッシング	
	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも		だし
4 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	にしんの竜田揚げ	にしん			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ
	もやしとハムのソテー	ハム		ピーマン	もやし		油	しょうゆ
	のっぺい汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 長ねぎ ごんにゃく 大根	里芋 でんぷん		しょうゆ だし
5 (金)	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	枝豆とコーンのフリッター(小中2個)			にんじん	コーン 枝豆	小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉	油	
	海と畑のサラダ(ドレッシング)	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ		ごまドレッシング	
	カレー南蛮汁	豚肉 なたと		小松菜 にんじん	玉ねぎ 長ねぎ	砂糖 でんぷん		だし カレー粉 しょうゆ カレーワフ(ココアなし)
8 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	神栖メンチ(ソース)	鶏肉 豚肉		ピーマン	玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	ソース
	キャベツとコーンのサラダ (ドレッシング)				キャベツ コーン		コーンクリーム ドレッシング	
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	しめじ 玉ねぎ	マカロニ		しょうゆ スープの素
9 (火)	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん		
	里芋コロツケ	鶏肉			玉ねぎ	里芋 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	油	しょうゆ
	小松菜と菊のおひたし			小松菜	しめじ			食用菊 めんつゆ
	沢煮椀	豚肉 なたと		にんじん ほうれん草	ごぼう 長ねぎ			だし しょうゆ
10 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	赤魚の白だし風味焼き	赤魚			しょうが			しょうゆ
	肉じゃが	豚肉			玉ねぎ グリンピース ごんにゃく	じゃがいも 砂糖		だし しょうゆ
	ニラとゆばのすまし汁	鶏肉 ゆば 豆腐	わかめ	にら にんじん	長ねぎ えのきだけ	でんぷん		だし しょうゆ
11 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	れんこんとえびの寄せ揚げ	えび たらすり身			れんこん 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん	油	
	ひじきと大豆の煮物	豚肉 大豆	ひじき	にんじん	ごんにゃく	砂糖		しょうゆ
	まごわやさしいみそ汁	ちくわ 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	大根 しいたけ	じゃがいも	ごま	だし
12 (金)	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	焼きいも					さつまいも		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり	ごま	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ
	ちゃんぽんスープ	豚肉 なたと		にんじん	玉ねぎ もやし だけのこ キャベツ しょうが			だし スープの素 しょうゆ
16 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あじの磯辺フライ	あじ	青のり			パン粉 小麦粉	油	
	里芋のそぼろ煮	鶏肉		にんじん いんげん	ごんにゃく	里芋 砂糖		だし しょうゆ
	なすのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	にんじん	なす 長ねぎ	じゃがいも		だし
17 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	しゅうまい(小中2個)	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 小麦粉 砂糖		
	キムタク炒め	豚肉	昆布	ほうれん草 にら にんじん	長ねぎ 白菜 大根 にんにく しょうが	もち粉 砂糖	ごま油	しょうゆ 唐辛子 かつおエキス 酢
	白玉だんご汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ	白玉団子		だし しょうゆ
世界の料理～ベル～								
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				パン粉	油	ソース
	たこのセビーチェ	たこ			キャベツ きゅうり	キヌア 大麦 赤米 黒米		青じそセビーチェ ドレッシング
	豚肉のサルタード	豚肉		にんじん 黄パプリカ アスパラガス	玉ねぎ		油	青椒肉絲の素 しょうゆ
19 (金)	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
	春巻き	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし だけのこ	小麦粉 春雨 砂糖 でんぷん	油 ごま油	しょうゆ
	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	
	五目あんかけ汁	鶏肉 油揚げ なたと	わかめ	にんじん ほうれん草	長ねぎ しめじ	砂糖 でんぷん		だし しょうゆ

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類	
22 (月)	食パン 牛乳 いちごジャム		牛乳			食パン いちごジャム		
	ハンバーグ玉ねぎソース	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 てんぷん 砂糖	ほん酢 ソース	
	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	イタリアンドレッシング		
	コーンポタージュ(クルトン)		牛乳 生クリーム スキムミルク		コーン	クルトン	バター ポタージュの素 スープの素	
24 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さんまのかば焼き	さんま				てんぷん 砂糖	油 ごま しょうゆ	
	切り干し大根とハムのサラダ (ドレッシング)	ハム		にんじん	切り干し大根		和風ドレッシング	
	きのこけんちん汁	豆腐		にんじん	なめこ しめじ 大根 こんにゃく 長ねぎ		だし しょうゆ	
25 (木)	栗のムース	ゼラチン	牛乳			砂糖	くり	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	プレーンオムレツ	卵				砂糖 てんぷん	油	
	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		塩中華ドレッシング	
26 (金)	チキンカレー	鶏肉	牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん	玉ねぎ りんご	じゃがいも		
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	ココア揚げパン					とうふブレッド 砂糖		
	ブロッコリーとカリフラワースのサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			ブロッコリー	カリフラワー		ノンエッグマヨネーズ	
29 (月)	肉みそうどん汁	豚肉 油揚げ みそ テンメンジャン		小松菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ	砂糖		
	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 スキムミルク チーズ		コーン 玉ねぎ	マカロニ 小麦粉	バター 油	
	ゼリー入りフルーツ和え				りんご 黄桃 パイナップル	砂糖 レモンゼリー		
30 (火)	ポークビーンズ	豚肉 大豆		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 砂糖	油	
	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	パン粉 砂糖 小麦粉	油	
	キャベツとハムのサラダ (ドレッシング)	ハム			キャベツ		シーザードレッシング	
ワンタンスープ	豚肉 大豆粉		にんじん 小松菜	長ねぎ たけのこ キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 てんぷん 砂糖	油	しょうゆ スープの素 オイスターソース	

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
小学生 平均栄養量	646	23.7	20.6	350	3.2	338	0.56	0.5	24	2.3
中学生 平均栄養量	810	28.7	23.6	382	4.1	403	0.73	0.55	30	2.7

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



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動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



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時間周期に合わせてすることができます。

規則正しく食事をとる



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日のリズムがとくなりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



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。

## 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(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。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。