



9月の給食献立予定表



東海村立石神小学校

日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
1 火	ご飯	ご飯90	667	25.9	2.1
	牛乳	牛乳206			
	チキンカレー	鶏むね肉30, じゃがいも50, 玉ねぎ25, にんじん15, にんにく0.5, しょうが0.5, サラダ油1 カレールウ11, トマトピューレー2, 中濃ソース1			
	防災の日サラダ	まぐろ15, 大豆8, わかめ0.8, 切干し大根4, ホールコーン8, サラダ油1.5, 酢1.5, 砂糖0.8 しょうゆ0.5, 塩少々, こしょう少々			
2 水	ご飯	ご飯90	654	26.6	1.4
	牛乳	牛乳206			
	回鍋肉	豚肉40, 生揚げ40, キャベツ40, 玉ねぎ30, にんじん10, にんにく0.5, きくらげ0.8, サラダ油1.5 しょうゆ2.5, オイスターソース1.5, みりん1, 砂糖1, トウバンジャン少々, でん粉0.5			
	春雨サラダ	春雨4, キャベツ25, ホールコーン8, にんじん5, サラダ油1.8, しょうゆ1.5, 塩少々, 酢2, こしょう少々			
3 木	キムタクごはん	米70, 豚肉20, 長ねぎ10, にんじん8, サラダ油1, しょうゆ1, こしょう少々, キムチ15, つぼ漬け15	586	18.8	2.0
	牛乳	牛乳206			
	野菜コロッケ	野菜コロッケ50, 大豆油5			
	チョレギサラダ	わかめ0.5, キャベツ35, 小松菜15, にんにく少々, しょうが少々, しょうゆ0.5, みりん0.5, 塩少々 ごま油1			
4 金	ご飯	ご飯90	632	21.5	1.9
	牛乳	牛乳206			
	肉詰めいなり	肉詰めいなり50			
	ごま和え	小松菜20, 緑豆もやし30, にんじん5, ごま3, 砂糖1.5, しょうゆ2.5			
7 月	大根のみそ汁	豆腐20, 大根25, 長ねぎ15, えのきたけ10, みそ6, だしパック3	588	22.8	2.0
	コッペパン	コッペパン50			
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉と野菜のトマト煮	鶏むね肉20, マカロニ10, じゃがいも50, 玉ねぎ50, にんじん20, スズキニ15, トマト8, サラダ油0.5 トマトピューレー8, トマトケチャップ5, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ4			
	コーンサラダ	キャベツ35, 小松菜15, ホールコーン10, にんじん5, たまねぎ2, しょうゆ0.5, みりん0.5, 塩少々 サラダ油1.5			
8 火	チョコペースト	チョコクリーム15	616	26.1	1.9
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	あじの塩焼き	あじ40			
	五目きんぴら	豚肉8, 油揚げ5, ごぼう25, にんじん15, こんにゃく15, サラダ油1, 砂糖1.5, しょうゆ2.5, みりん1 酒1, とうがらし少々			
9 水	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	じゃがいも30, 玉ねぎ20, 小松菜15, えのきたけ5, 長ねぎ5, みそ6, だしパック3.5	590	24.7	2.0
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	ビビンバの具	豚肉40, 切干し大根3, サラダ油1, にんにく少々, 砂糖1, しょうゆ5, 緑豆もやし30, 小松菜20, ごま油1 豆腐20, わかめ1, 春雨5, キャベツ15, 長ねぎ15, にんじん10, チキンがらスープ7.5, しょうゆ2, 塩少々 こしょう少々, でん粉1.2			
10 木	わかめスープ		570	25.7	2.4
	ミルクパン	ミルクパン50			
	牛乳	牛乳206			
	プレーンオムレツ	プレーンオムレツ40			
11 金	ジャーマンポテト	ベーコン10, じゃがいも60, 玉ねぎ20, にんじん5, パセリ少々, サラダ油1, 塩少々, こしょう少々	660	23.4	2.1
	コンソメスープ	鶏むね肉15, キャベツ30, 小松菜20, にんじん10, チキンがらスープ7.5, 塩0.5, こしょう少々			
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
14 月	ハッシュドポーク	豚肉30, じゃがいも60, 玉ねぎ50, にんじん15, にんにく0.5, 枝豆5, サラダ油1, デミグラスソース35 トマトピューレー7, ウスターソース2, チキンがらスープ4, 塩0.6, こしょう少々, 米粉2.5	622	23.1	2.2
	海藻サラダ	海藻0.8, キャベツ30, きゅうり10, にんじん7, しょうゆ2, 酢2, 砂糖1.5, ごま油1.2, 塩少々			
	黒パン	黒パン50			
	牛乳	牛乳206			
15 火	太刀魚フライ	太刀魚フライ40, 大豆油4	618	23.2	1.7
	コールスローサラダ	キャベツ35, ホールコーン10, きゅうり10, にんじん5, ノンエッグマヨネーズ5, 酢0.5, 砂糖0.5 こしょう少々			
	マセドアンスープ	ハム10, じゃがいも25, 大根20, 玉ねぎ15, 小松菜15, にんじん10, サラダ油1, チキンがらスープ7.5 塩少々, こしょう少々, とうがらし少々			
	ご飯	ご飯90			
16 水	牛乳	牛乳206	557	23.9	2.2
	肉うどん	うどん80, 豚肉25, 油揚げ5, 緑豆もやし20, 長ねぎ15, にんじん10, にら5, サラダ油1, しょうゆ6.5 塩少々, みりん2, 酒2, だしパック3.5			
	ししゃものから揚げ	ししゃも17, 大豆油1.7			
	きゅうりのさっぱりサラダ	きゅうり50, にんじん5, しょうが少々, サラダ油1, しょうゆ2, 酢2, 砂糖1.2, 塩少々			
17 木	納豆	納豆30	593	23.6	1.8
	おかか和え	キャベツ25, 小松菜15, 緑豆もやし15, にんじん5, かつお節少々, しょうゆ2.5			
	豚汁	豚肉15, 豆腐20, じゃがいも25, 大根20, にんじん10, 長ねぎ10, みそ6, だしパック3.5			
	ご飯	ご飯90			
18 金	牛乳	牛乳206	646	23.9	1.7
	親子煮	鶏むね肉20, 卵25, じゃがいも70, 玉ねぎ30, にんじん15, 干ししいたけ1, 枝豆5, 砂糖2, しょうゆ5 みりん1, サラダ油1			
	ひじきのカレードressingサラダ	ひじき2, キャベツ25, 小松菜15, にんじん5, ホールコーン5, サラダ油1.2, しょうゆ2, 砂糖1.5, 酢1 塩少々, カレー粉少々			
	ご飯	ご飯90			



★ 毎月20日は「いばらきおいしおDay」 ★

日曜	献立名	材料と分量（g） ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
24 木	コッペパン	コッペパン50	570	24.9	2.2
	牛乳	牛乳206			
	クリームシチュー	鶏むね肉30、じゃがいも50、玉ねぎ30、にんじん15、ホールコーン10、枝豆5、サラダ油1、無塩バター4 小麦粉4、牛乳30、塩0.7、こしょう少々、チキンがらスープ4			
	オニオンドレッシングサラダ	キャベツ30、小松菜25、にんじん5、たまねぎ2、しょうゆ0.5、みりん0.5、塩少々、サラダ油1			
25 金	ご飯	ご飯90	637	20.7	2.1
	牛乳	牛乳206			
	ハンバーグ	ハンバーグ40			
	昆布あえ	キャベツ20、小松菜15、緑豆もやし10、にんじん5、塩昆布1、ごま油0.5			
	月見汁	だまこもち20、あおさ5、大根20、長ねぎ15、にんじん10、しょうゆ3、みりん1、塩0.5、だしパック3.5			
28 月	十五夜ゼリー	ゼリー28	609	24.4	2.3
	ココア揚げパン	コッペパン50、ココア10、大豆油5			
	牛乳	牛乳206			
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー25、じゃがいも50、大根30、玉ねぎ25、にんじん20、白いんげん豆10、チキンがらスープ7.5 塩0.5、こしょう少々			
29 火	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8、キャベツ25、小松菜15、きゅうり10、にんじん5、にんにく少々、しょうが少々、サラダ油1 しょうゆ2、みりん0.5	645	27.7	1.8
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	かつおのごまがらめ	かつお45、大豆油4、砂糖2、しょうゆ3、みりん1、酒2、しょうが1、ごま3			
30 水	即席漬け	キャベツ40、小松菜10、にんじん5、塩少々、しょうゆ1	612	25.4	1.2
	もやしのみそ汁	油揚げ5、緑豆もやし40、玉ねぎ30、大根10、にんじん10、みそ6、だしパック3.5			
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
30 水	肉みそ丼の具	豚ひき肉40、大豆5、玉ねぎ35、にんじん15、長ねぎ10、小松菜10、にんにく0.5、きくらげ0.5、豆乳10 ごま油1、みそ3、しょうゆ1.5、トウバンジャン少々、チキンがらスープ3	612	25.4	1.2
	磯香和え	キャベツ20、緑豆もやし25、にんじん5、しょうゆ2、焼きのり少々			

※ 9月の東海産の野菜は、小松菜・長ねぎ・玉ねぎです。（天候により変更になる場合があります）
※ 都合により献立を変更することがあります。
※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
9月の平均栄養量	614Kcal	24.0g	エネルギー の 25%	361mg	3.9mg	248μg	0.65mg	0.55mg	35mg	1.9g	4.6g

『生活リズム』乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



あさ す かた み なお

朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

（ごはん・パンなど）



主菜

（卵・肉・魚・大豆製品など）



副菜

（野菜・きのこ・海藻・いも類など）



果物



牛乳・乳製品



なにかと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。