

～1日3度の食事をしっかりとって、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。～

日付	牛乳	献立名		食品構成（主な食品）						エネルギー(kcal)	脂質(g)
				主に体を作る		体の調子を整える		エネルギー源になる		たんぱく質(g)	塩分(g)
				1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
5 (水)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		843	18.4
		副食	◎ドライカレー	大豆 ひよこ豆 豚肉		トマト 人参 ピーマン かぼちゃ ブロッコリー 人参	たまねぎ どうもろこし しょうが にんにく たまねぎ	米粉 小麦粉 砂糖 でん粉 チャツネ じゃが芋 砂糖	油 ココア		
			フレンチポテトサラダ						油	29.5	2.94
			冷凍みかん				みかん				
			青のり小魚		かたくちいわし 青のり			砂糖			
6 (木)	○	主食	ご飯		牛乳／			米		821	26.7
		副食	◎鯖の塩麴焼き	さば							
			◎磯香和え	のり		小松菜	白菜 もやし えのきたけ	砂糖	油	29.0	2.62
			◎かみなり汁	豆腐 味噌	昆布	人参	こんにゃく ごぼう 大根 しめじ				
			アセロラゼリー	寒天			アセロラ レモン	砂糖 水あめ			
7 (金)	○	主食	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳／			パン 砂糖	油	842	26.8
			マカロニサラダ				きゅうり 玉ねぎ レタス レモン	マカロニ 砂糖	油		
		副食	チリコンカン	大豆 豚肉 鶏肉 赤いんげん豆		人参	玉ねぎ グリンピース にんにく	小麦粉	油	35.0	3.43
			桃ヨーグルト		ヨーグルト 寒天		桃	砂糖			
11 (火)		主食	◎坦々麺(麺)		牛乳／			ちゃんぽん麺	油	738	27.4
			(坦々麺の汁)	豚肉		小松菜 人参	ねぎ もやし しょうが にんにく	でん粉	ごま ごま油		
		副食	肉団子もち米蒸し(2個)	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ しょうが	もち米 パン粉 でん粉 砂糖		30.5	3.75
			こんにゃく中華サラダ			チンゲン菜 人参	こんにゃく きゅうり 大根	砂糖	ごま油		
			ほうれん草入り焼きドーナッツ	卵		ほうれん草		小麦粉 砂糖 でん粉	マーガリン		
12 (水)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		808	21.9
		副食	お魚ハンバーグ	いわし たら 豆腐		人参	玉ねぎ	パン粉	油		
			じゃが芋入り金平	さつま揚げ 豚肉		人参	こんにゃく 枝豆 ごぼう	じゃが芋 砂糖	ごま 油	29.2	3.20
			大根と白菜の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ 白菜 えのきたけ				
			◎味付けのり		のり			砂糖			
13 (木)	○	主食	セルフサンド(丸パン)		牛乳／			パン		812	26.3
		副食	セルフサンド(蓮根入りカレーメンチカツ)	豚肉 鶏肉			れんこん 玉ねぎ	でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油		
			キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	28.2	3.87
			ABCマカロニ入リスープ	豚肉 ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	マカロニ			
			◎はちみつレモンゼリー				レモン	水あめ はちみつ			
14 (金)	○	主食	ゆかりご飯		牛乳／	赤じそ		米 砂糖		799	21.2
			きびなごフライ(3本)		きびなご			砂糖 でん粉 米粉	油		
		副食	大豆の磯煮	大豆 油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん	こんにゃく	砂糖		28.8	3.63
			◎豚汁	豆腐 豚肉 味噌	昆布	人参	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しょうが	里芋	油		
			冷凍みかん				みかん				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。★つづきはウラにあります→

※「牛乳／」は飲用牛乳です。 ※「米」は通年、沼南地区産です。今月の「ねぎ（一部）」は柏産を使用する予定です。

※献立表は、料理ごとに使用する主な食材料がわかるようになっています。油、砂糖以外の調味料は記載していませんので、詳しい材料を知りたい場合は、学校をととして給食センターまでお問い合わせください。

今月のリクエスト給食
～手賀西小学校～

★リクエスト名に◎をつけています。
★献立の組み合わせや時期等に含わせて、
リクエストメニューをアレンジすることがあります。

生活リズムをととのえて、2学期を元気に
スタートさせましょう！

夏休みが明けると体育祭のシーズンです。
朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

起床

睡眠

朝食

排便

入浴

夕食

運動

授業

給食

最低限、備えておきたい物

9/1 防災の日
備蓄食の見直しを！

大規模災害などの緊急時に備え、食料品
を備蓄しているご家庭も多いと思います。
賞味期限切れや足りない物がないか、一年
に一度は確認し、交換・補充しましょう。

水
(1人1日3ℓ程度)

缶詰
(そのまま食べられるものが便利)

米
(多めに買い置き
しておくと安心)

カセットコンロ
・ガスボンベ

ガス

日付	牛乳	献立名		食品構成（主な食品）						エネルギー(kcal)	脂質(g)
				主に体を作る		体の調子を整える		エネルギー源になる		たんぱく質(g)	塩分(g)
				1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
18 (火)	○	主食	にら入り豚丼(麦ご飯)		牛乳／			米 麦		831	21.9
		副食	(にら入り豚丼の具)	なると 豚肉		にら 人参	しらたき 玉ねぎ しいたけ にんにく	砂糖	油		
			揚げ里芋					里芋 でん粉	油	31.9	2.87
			かぶ入り味噌汁	油揚げ 味噌	昆布	小松菜 人参	かぶ				
			大豆昆布	大豆	昆布			砂糖			
19 (水)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		784	19.4
		副食	焼きぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ しょうが にんにく ねぎ	小麦粉 でん粉	ラード ごま油		
			チンジャオロースー	豚肉		人参 ビーマン	たけのこ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖	ごま油	29.9	2.70
			卵と豆腐のコンスープ	豆腐 卵		人参	とうもろこし ねぎ しいたけ	でん粉			
			小魚アーモンド		かたくちいわし			アーモンド 砂糖			
20 (木)	○	主食	胚芽パン		牛乳／			パン		824	29.4
		副食	鮭フライ	鮭				パン粉 小麦粉	油		
			◎海藻サラダ(ドレッシング和え)		茎わかめ わかめ 寒天	人参	キャベツ もやし	砂糖	油	39.8	4.02
			えびと枝豆入り米粉シチュー	大豆 豆乳 えび ベーコン	チーズ 牛乳 生クリーム	人参	枝豆 玉ねぎ	米粉 じゃが芋	バター		
21 (金)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		878	28.7
		副食	秋刀魚の蒲焼き	さんま			しょうが	でん粉 砂糖	油		
			白菜としめじの柚子風味和え				きゅうり はくさい ゆず しめじ	砂糖	ごま	30.6	2.56
			里芋の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ		だいこん ねぎ	里芋			
			お月見団子					上新粉 砂糖 水あめ 大麦粉			
お月見献立											
25 (火)	○	主食	スパゲティ		牛乳／			スパゲティ	油	825	30.3
		副食	ツナときのこのトマトソース	ツナ ベーコン	チーズ	トマト	たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ マッシュルーム にんにく 玉ねぎ	砂糖	バター		
			かぼちゃコロッケ		濃縮乳	かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	29.4	3.23
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ ともろこし	砂糖	油		
			黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉			
26 (水)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		875	29.1
		副食	◎油淋鶏(ユーリンチー)	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油 油		
			ナムル			小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま ごま油	32.7	2.67
			かきたま汁	豆腐 卵	昆布	人参	玉ねぎ えのきたけ	でん粉			
			おかかふりかけ	かつお節	のり		抹茶	砂糖 でん粉			
27 (木)	○	主食	テーブルロール		牛乳／			パン		818	32.3
		副食	鰯のチーズパン粉焼き	あじ	チーズ	パセリ バジル	玉ねぎ	パン粉	オリーブオイル		
			枝豆のサラダ			人参	枝豆 キャベツ きゅうり	砂糖	油	36.8	3.25
			ミネストローネ	豚肉 ベーコン		トマト	玉ねぎ	マカロニ じゃが芋			
			スナックアーモンド						アーモンド		
28 (金)	○	主食	麦ご飯		牛乳／			米 麦		819	22.6
		副食	五目鶏そぼろ	大豆 鶏肉		人参	枝豆 ごぼう しょうが	砂糖	油		
			きゅうりのピリ辛漬け				きゅうり	砂糖	ごま ごま油	35.9	3.00
			大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布 わかめ		大根 ねぎ				
			巨峰(2個)				巨峰				

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/820kcal、たんぱく質/30(25～40)g、脂質/22.8～27.3g
(摂取エネルギーの25～30%)、塩分/3g未満です。

平均栄養量	821	25.5
	31.8	3.18

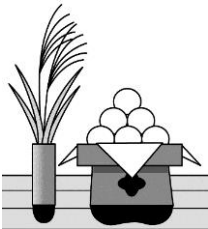


十五夜

旧暦8月15日「中秋の名月」(今年の十五夜は9月24日です。)

里芋が収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里芋料理を味わいます。

★9月21日は、十五夜にちなんだ献立です★



○○○9月使用食材の予定産地○○○

じゃがいも(北海道・青森) 里芋(千葉・宮崎) かぶ(青森) キャベツ(群馬) きゅうり(茨城・群馬・埼玉) ごぼう(茨城・青森) だいこん(北海道・森) たけのこ(徳島) たまねぎ(北海道) チンゲンサイ(茨城) にら(千葉・栃木・茨城) にんじん(北海道) ねぎ(柏・千葉) はくさい(長野) ビーマン(茨城・青森・岩手) もやし(栃木・茨城) レタス(長野・茨城) れんこん(愛知) かぼちゃ(日本) 枝豆(宮崎) 小松菜(茨城) ほうれん草(茨城) さやいんげん(北海道) グリンピース(ニュージーランド) トマト缶(イタリア) とうもろこし(タイ) マッシュルーム(インドネシア) 干しいたけ(日本) えのきたけ(長野) しめじ(長野) みかん(愛媛) 巨峰(長野) 豚肉(茨城・千葉・愛知・群馬) 鶏肉(岩手・茨城・宮崎) 卵(静岡) あじ(タイ・ベトナム他) かつお(宮城) いわし(千葉) たら(北海道) 鮭(三陸沖他) さんま(台湾) さば(アイスランド) きびなご(鹿児島・長崎) カタクチイワシ(瀬戸内・九州・日本) エビ(インド・パキスタン) ひじき(大分) 昆布(北海道) わかめ(韓国) のり(千葉) 大豆(秋田・北海道) ひよこ豆(メキシコ) 赤いんげん豆(アメリカ) アーモンド(アメリカ) 米(柏沼南地区) 飲用牛乳(千葉) 調理用牛乳(北海道)