

| 日曜   | 献立名  | 主な材料と体内での働き |           |             |                 |             |                   | 栄養価<br>エネルギー<br>(kcal)<br>/ 食塩相当量<br>(g) |      |
|------|--|-------------|-----------|-------------|-----------------|-------------|-------------------|--|------|
|      |  | おもに体の組織を作る  |           | おもに体の調子を整える |                 | おもにエネルギーになる |                   |  | 調味料他 |
|      |  | 1群<br>たんぱく質 | 2群<br>無機質 | 3群<br>カロテン  | 4群<br>ビタミンC・その他 | 5群<br>炭水化物  | 6群<br>脂質          |  |      |
| 1 火  | バターロールパン<br>牛乳<br>ポークビーンズ<br>コールスローサラダ<br>りんごゼリー           |             | 牛乳        |             |                 |             | バターロールパン          | 820                                      |      |
| 2 水  | ごはん<br>牛乳<br>かつおの竜田揚げ<br>からし和え<br>冬瓜のスープ                   |             | 牛乳        |             |                 |             | ごはん               | 824                                      |      |
| 3 木  | 黒パン<br>牛乳<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ペンネツナトマト<br>たまごスープ             |             | 牛乳        |             |                 |             | 黒パン               | 825                                      |      |
| 4 金  | ごはん<br>牛乳<br>★みとちゃんごぼうメンチカツ<br>切り干し大根の炒め煮<br>豆腐と小松菜のみそ汁    |             | 牛乳        |             |                 |             | ごはん               | 857                                      |      |
| 7 月  | ごはん<br>牛乳<br>豚キムチ<br>ハンサンスウ                                |             | 牛乳        |             |                 |             | ごはん               | 854                                      |      |
| 8 火  | ミルクパン<br>牛乳<br>ホキのレモンフライ<br>クルトン入りフレンチサラダ<br>★野菜たっぷりトマトスープ |             | 牛乳        |             |                 |             | ミルクパン             | 883                                      |      |
| 9 水  | ごはん<br>牛乳<br>五目厚焼きたまご<br>きんぴら<br>じゃがいものみそ汁                 |             | 牛乳        |             |                 |             | ごはん               | 818                                      |      |
| 10 木 | ごはん<br>牛乳<br>いかのねぎソースかけ<br>青梗菜のごま醤油和え<br>ワンタンスープ           |             | 牛乳        |             |                 |             | ごはん               | 805                                      |      |
| 11 金 | タコライス<br>(ごはん)<br>牛乳<br>海藻サラダ<br>梨                         |             | 牛乳        |             |                 |             | ごはん               | 850                                      |      |
| 14 月 | ごはん<br>牛乳<br>ししゃものカリカリフライ(2個)<br>ごま和え<br>じゃがいものうま煮         |             | 牛乳        |             |                 |             | ごはん               | 890                                      |      |
| 15 火 | コッペパン キャラメルクリーム<br>牛乳<br>鶏肉とさつまいものシチュー<br>寒天サラダ            |             | 牛乳        |             |                 |             | コッペパン<br>○キャラメルパテ | 822                                      |      |

| 日曜   | 献立名  | 主な材料と体内での働き |           |             |                 |             |                     | 栄養価<br>エネルギー<br>(kcal)<br>/ 食塩相当量<br>(g) |      |
|------|--|-------------|-----------|-------------|-----------------|-------------|---------------------|--|------|
|      |  | おもに体の組織を作る  |           | おもに体の調子を整える |                 | おもにエネルギーになる |                     |  | 調味料他 |
|      |  | 1群<br>たんぱく質 | 2群<br>無機質 | 3群<br>カロテン  | 4群<br>ビタミンC・その他 | 5群<br>炭水化物  | 6群<br>脂質            |  |      |
| 16 水 | ごはん<br>牛乳<br>さんまのかば焼き<br>即席漬け<br>みそけんちん汁                   |             | 牛乳        |             |                 |             | ごはん                 | 841                                      |      |
| 17 木 | スパゲッティナポリタン<br>牛乳<br>ツナとキャベツのサラダ<br>ミニバターロールパン             |             | 牛乳        |             |                 |             | スパゲッティ              | 834                                      |      |
| 18 金 | ごはん<br>牛乳<br>肉豆腐<br>和風サラダ<br>巨峰                            |             | 牛乳        |             |                 |             | ごはん                 | 827                                      |      |
| 23 水 | ごはん<br>牛乳<br>鮭の照り焼き<br>ひじきの炒め煮<br>ごまみそ汁                    |             | 牛乳        |             |                 |             | ごはん                 | 816                                      |      |
| 24 木 | コッペパン ブルーベリージャム<br>牛乳<br>かぼちゃのひき肉フライ<br>コーンサラダ<br>ベジタブルスープ |             | 牛乳        |             |                 |             | コッペパン<br>○ブルーベリージャム | 833                                      |      |
| 25 金 | ★常陸牛のカレーライス<br>(ごはん)<br>牛乳<br>大根サラダ                        |             | 牛乳        |             |                 |             | ごはん                 | 859                                      |      |
| 28 月 | ごはん<br>牛乳<br>根菜と鶏肉の炒め煮<br>生姜和え<br>★納豆                      |             | 牛乳        |             |                 |             | ごはん                 | 802                                      |      |
| 29 火 | はちみつパン<br>牛乳<br>ミートボール(2個)<br>カラフルサラダ<br>ポテトポタージュ          |             | 牛乳        |             |                 |             | はちみつパン              | 822                                      |      |
| 30 水 | ごはん<br>牛乳<br>さばのごまみそ焼き<br>おひたし<br>にらの卵とじ汁                  |             | 牛乳        |             |                 |             | ごはん                 | 808                                      |      |

我が家のおすすめ料

県産和牛の日

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。 ※○マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。  
※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。  
※給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。

| 栄養素       | エネルギー | たんぱく質                | 脂肪                   | カルシウム | マグネシウム | 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 | 食物繊維  |
|-----------|-------|----------------------|----------------------|-------|--------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 単位        | kcal  | g                    | %                    | mg    | mg     | mg  | μgRE  | mg     | mg     | mg    | g     | g     |
| 今月の平均栄養量  | 834   | 31.5<br>(15.1%)      | 25                   | 394   | 102    | 3.5 | 525   | 0.9    | 0.7    | 46    | 2.8   | 6.6   |
| 学校給食摂取栄養量 | 830   | 摂取エネルギー<br>全体の13~20% | 摂取エネルギー<br>全体の20~30% | 450   | 120    | 4.0 | 300   | 0.5    | 0.6    | 30    | 2.5未満 | 6.5以上 |

「県産和牛の日」

9月25日(金)の献立「常陸牛のカレーライス」に使用する県産和牛は、「県産和牛等学校給食提供緊急対策事業」として、茨城県が県産和牛や地鶏(奥久慈しゃも)を提供する取組を支援し、消費拡大等を目的として、学校給食に提供されます。今後も、県産和牛や地鶏(奥久慈しゃも)を給食の献立に提供する予定です。

Q. 赤い丸と呼ばれている果物はなんた？

赤い丸は「りんご」です。

「赤い丸」はりんごの「赤い丸」です。りんごの赤い丸はりんごの赤い丸です。