



9月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神埼市学校給食共同調理場

小学校

日 曜	献立名			赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー ネ ル kcal	く た し ん ば g	し つ づ g
	主 食	ぎゅう にゅう	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品					
1 火	ごはん	○	とりにくのりんごソースかけ やさしいため なまあげのみそしる	とりにく	ぎゅうにゅう		しょうが りんごビュレー レモンじる もやし キャベツ どうもろこし たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら	塩 こしょう 醤油 酒 塩 こしょう 醤油 酒 煮干 削り節	542	24.0	14.3
2 水	ごはん	○	さかなのカレーあげ ごぼうサラダ ずましじる	ホキ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん	えだまめ ごぼう きゅうり どうもろこし たまねぎ えのき	かたくりこ さとう ふ	あぶら ごまドレッシング	塩 酒 カレー粉 塩 こしょう 醤油 酒 塩 醤油 酒 みりん 削り節 昆布	582	22.7	16.7
3 木	ごはん	○	ぶたにくと じゃがいものにも のりあえ	ぶたにく なまあげ だいず こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ だいこん えだまめ キャベツ きゅうり	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも ごんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	醤油 酒 みりん 醤油 酢	586	24.1	17.2
4 金	むぎごはん	○	ソーシイハンバーグ ささみサラダ コンソメスープ	ソーシイハンバーグ ささみ ぶたにく	ぎゅうにゅう			せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう かたくりこ		グチャップ ソース ワイン 青じそドレッシング 醤油 ガラスープ ワイン 塩 こしょう 醤油	588	23.0	17.7
7 月	きのこごはん	○	マヨネーズサラダ にくだんごじる	だいずミート ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しめじ えのき まいたけ キャベツ きゅうり どうもろこし だいこん はくさい ごぼう	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう	あぶら マヨネーズ(たまごなし) あぶら	醤油 みりん 塩 塩 酢 ガラスープ 醤油 酒 塩 こしょう	587	21.2	22.2
8 火	ごはん かむかむのひ	○	いわしのおかかに ごもくきんぴら ずましじる	いわしおかに さつまあげ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ にんじん	ごぼう たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい ごんにやく さとう	ごまあぶら	醤油 酒 みりん 塩 醤油 酒 みりん 削り節 昆布	524	21.0	11.8
9 水	ごはん	○	みそドレサラダ てりやきパティ トマトスープ	ツナ みそ チキンてりやきパティ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト	きゅうり もやし どうもろこし たまねぎ えだまめ キャベツ	せいはいくまい きょうかまい さとう	オリーブオイル オリーブオイル	酢 醤油 塩 こしょう ソース ワイン ケチャップ ガラスープ	650	24.5	22.0
10 木	むぎごはん	○	マーボーどうふ ちゅうかサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいずミート どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり きくらげ	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごま	塩 こしょう ガラスープ 酒 醤油 豆板醤 酢 醤油 辛子	595	21.9	18.1
11 金	ごはん	○	どんかつ しおこんぶサラダ みそしる	ロースどんかつ しおこんぶ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい さとう さとう	あぶら あぶら	中濃ソース ケチャップ 塩 こしょう 酢 煮干 削り節	616	20.0	20.6
14 月	ごはん	○	ぶたにくとこんさいの カレーに おかかあえ	ぶたにく こおりどうふ なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも ごんにやく さとう	あぶら	醤油 カレー粉 みりん 酒 醤油	573	23.9	16.1
15 火	シシリアンライス (ごはん)	○	(あじつきにく) (やさしい) (いっしょくマヨネーズ) パスタスープ	ぶたにく きゅうにく だいず (やさしい) (いっしょくマヨネーズ) パスタスープ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい さとう マカロニ じゃがいも	あぶら あぶら	醤油 みりん 酒 塩 こしょう マヨネーズ(たまごなし) コンソメ 醤油 塩 こしょう	665	23.9	25.1
16 水	ごはん	○	かんこくふうあげさば ナムル かんこくふうわかめスープ	さば どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん はねぎ	にんにく しょうが もやし きゅうり きくらげ えのき にんにく	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	酒 醤油 酢 醤油 ガラスープ 塩 酒 醤油	595	23.0	21.6
17 木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき こんぶサラダ かきたまじる	ぶたにく ささみ たまご どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが えだまめ もやし キャベツ たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい さとう かたくりこ	あぶら わふうドレッシング	酒 醤油 削り節 昆布 醤油 酒 塩 みりん	608	28.2	19.4
18 金	ごはん かんざきしょくのひ	○	そうめんチキンカツ こまつなのいろどりサラダ みそしる	とりにく ささみ どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しめじ	せいはいくまい きょうかまい こむぎこ パンこ そうめん かたくりこ	あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース 酒 フレンチドレッシング 煮干 削り節	667	28.7	22.5
21 月	けいろうのひ												
22 火	こくみんのきゅうじつ												
23 水	しゅうぶんのひ												
24 木	ごはん	○	なまあげのにも ツナサラダ	とりにく なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	せいはいくまい きょうかまい ごんにやく さとう	あぶら わふうドレッシング	醤油 酒 みりん わふうドレッシング	593	23.3	19.5
25 金	ちゅうかごはん おつきみこんだて	○	ごもくちゅうかスープ ブルーミックス	ぶたにく だいずミート つくね	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ はねぎ	にんにく しょうが えだまめ もやし たまねぎ きくらげ もも みかん バイナッブル	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	醤油 塩 酒 酒 こしょう 醤油 ガラスープ 塩	587	20.4	16.3
28 月	ごはん	○	しろみぎかなフライ やさしいのしそあえ みそしる	ホキフライ ささみ どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しそ にんじん はねぎ	もやし キャベツ たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい あぶら	あぶら	醤油 煮干 削り節	572	21.7	17.7
29 火	キーマカレー (むぎごはん)	○	やさいサラダ りんごゼリー	いんげんまめ だいず とりにく ぶたにく だいずミート ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	せいはいくまい きょうかまい むぎ あぶら	ケチャップ ソース 醤油 塩 こしょう カレールー イタリアンドレッシング	687	23.7	22.8	
30 水	ふりかえきゅうじつ												

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均

601 23.3 19.0



かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場

2026. 9. 1

9月号 (No. 6)

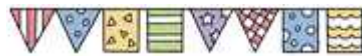
夏休みも終わり、2学期が始まりました。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをし、1日3回の食事をしっかり食べて生活リズムを整えることが大切です。

夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活を送るように心がけましょう。



生活のリズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん

はやね 早寝	はやお 早起き	あさ 朝ごはん
		
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。	朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。



2学期は、9月に中学校、10月に小学校の体育大会が開催されます。体育大会の練習が始まれば、いつもより運動量が増え、たくさんのエネルギーや栄養素を必要とします。栄養バランスに気をつけてしっかり食事をとりましょう。



栄養バランス

力を発揮するためには、好き嫌いをなく、栄養のバランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

また、運動による疲れをとるには、ビタミンB1を多く含む「豚肉、うなぎ、豆類、種実類(ゴマなど)、玄米」などがおすすめです。

水分補給

運動中の水分補給は、少量をこまめにとるようにしましょう。

汗をかくと体内の塩分やミネラルも失うので、スポーツドリンクも有効ですが、飲みすぎには注意しましょう。通常の水分補給は、麦茶がおすすめです。



お月見

旧暦の8月15日は「十五夜」、9月13日は「十三夜」といわれています。お月見には、すすきやだんごが供えられます。また、十五夜には里芋が供えられることから「芋名月」、十三夜には豆や栗が供えられることから「豆名月や栗名月」ともいわれます。今年の十五夜は9月25日(金)です。

献立: 中華ご飯、五目中華スープ、フルーツミックス(月と星のゼリー入)、牛乳