



9がつよていこんだてひょう

【今月の目標】
規則正しい食事をしよう

※材料はおもなもので、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

印西市中央学校給食センター（第二調理場）令和7年9月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			一言メモ
		 からだをつくる	 からだのちようしをととのえる	 エネルギーのもとになる	
2 (火)	ごはん			★こめ	647
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.6
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう	27.5
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー にんじん	あぶら さとう	1.7
	なつやさいのコンソメスープ	ベーコン	たまねぎ キャベツ ズッキーニ コーン トマト	じゃがいも	
	ソーダフロートゼリー			ゼリー	
3 (水)	わかめごはん	わかめ		★こめ	642
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.0
	さばのごまみそやき	さば みそ		さとう ごま	33.6
	ほうれんそうのやくみあえ		ほうれんそう こまつな もやし にんじん しょうが	さとう ごまあぶら	2.3
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ	こんにゃく あぶら	
4 (木)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	651
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.8
	ハヤシライス	ぶたにく 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリンピース	あぶら じゃがいも ルウ マーガリン こむぎこ	27.8
	えだまめのコロコロソテー	ウインナー	えだまめ コーン 	オリーブオイル	1.6
	なし		★なし		
5 (金)	ごはん			★こめ	687
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.6
	あげぎょうぎ	ぶたにく	キャベツ	ぎょうぎのかわ あぶら	28.3
	きゅうりのなんばんづけ		きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	1.5
	あつあげのみそいため	ぶたにく あつあげ みそ	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ こまつな	ごまあぶら こんにゃく さとう てんぷん	
8 (月)	チキンピリヤニ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ	★こめ あぶら	639
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.3
	ミートボール(低①高②)	とりにく	たまねぎ 	パンこ あぶら	28.0
	キャベツとレモンのサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル あぶら さとう	2.2
	ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン こまつな マッシュルーム	マカロニ	
	フローゼンヨーグルト	フローゼンヨーグルト			
9 (火)	なすとベーコンのトマトスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ ★なす トマト ピーマン にんにく マッシュルーム	スパゲッティ あぶら マーガリン さとう	675
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.4
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	こむぎこ パンこ あぶら	41.6
	ブロッコリーとアスパラサラダ	ツナ	ブロッコリー アスパラガス コーン たまねぎ	さとう あぶら	2.1
	チョコドーナツ			チョコレート ドーナツ	
10 (水)	ごはん			★こめ	601
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.7
	あかうおのしょうゆやき	あかうお			21.3
	おかかサラダ	かつおぶし	ほうれんそう こまつな キャベツ にんじん	さとう あぶら	1.4
	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ ねぎ パプリカ にんにく	じゃがいも しらすき ごまあぶら さとう ごま	
11 (木)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	619
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.7
	とりのからあげ	とりにく 	しょうが にんにく	でんぷん あぶら	31.1
	あおなとベーコンのソテー	ベーコン	ほうれんそう こまつな にんじん	オリーブオイル	1.9
	とうがんのスープ	ぶたにく たまご	しょうが にんじん ★とうがん えのきたけ チンゲンサイ	ごまあぶら でんぷん	
12 (金)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	636
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.3
	ぎゅうぶたどんのぐ	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しょうが	しらすき あぶら さとう でんぷん	21.7
	いなかじる	あつあげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ こまつな	じゃがいも	1.9
	サイダーポンチ		ナタデココ パイン みかん もも	ゼリー	
16 (火)	ごもくごはん	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ 	★こめ さとう	658
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.4
	さけのかおりあげ	さけ	しょうが にんにく	でんぷん あぶら	26.0
	ゆずドレッシングサラダ		キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう	あぶら さとう ごま	2.3
	なすのみそしる	あつあげ みそ	★なす だいこん えのきたけ こまつな		
	ぶどうゼリー			ゼリー	



9がつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第二調理場) 令和7年9月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
17 (水)	カレーうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべてんぷら(低①高②) ツナマヨサラダ たまごプリン	ぶたにく いわし ぶし ぎゅうにゅう ちくわ あおさこ ツナ たまごプリン	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ほうれんそう こまつな コーン 	うどん あぶら ルウ さとう マヨネーズ さとう ごま プリン	591 17.3 41.3 2.3	うどんは、小麦粉に塩水を入れて練り合わせ、薄くのばして細く切り分けて作ります。塩はうどんの“コシ”を生み出すのに必要です。
18 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう パオズ(低①高②) こんにゃくサラダ マーボーどうふどんのぐ	 ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく わかめ ぶたにく だいず どうふ みそ	 キャベツ たまねぎ きゅうり キャベツ ほうれんそう コーン にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ なら	★こめ おおむぎ こむぎこ こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	704 14.8 28.5 2.2	こんにゃくは「こんにゃくいも」から作られます。「こんにゃくマンナン」という食物繊維が多く含まれていて、お腹を掃除します。
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご スタミナなっとうあえ そぎだいこんのもの	 ぎゅうにゅう たまご なっとう のり ぶたにく	 もやし キャベツ にんじん なら だいこん にんじん こまつな	★こめ さとう あぶら あぶら しらたき さとも さとう	611 15.5 17.7 1.7	塩は、体液のバランスを調節するなど、体に大切な働きをしています。しかし、とりすぎると高血圧の一因にもなるので、うす味を心がけるといいですね。
22 (月)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやぼし わふうあえ とんじる おはぎ	 ぎゅうにゅう ほっけ のり ぶたにく どうふ みそ	 ほうれんそう えのきたけ しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	★こめ さつまいも ごま あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく つぶあんおはぎ	620 17.1 21.0 2.8	お彼岸は、春と秋の2回あり、春分の日と秋分の日を挟んだ7日間です。お墓参りをしたり、おはぎをお供えしたりします。
24 (水)	フレンチトースト ぎゅうにゅう とり にくの トマトに ほうれんそうとハムのサラダ れい どうようなし	たまご ぎゅうにゅう とり にく ひよこまめ ハム	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト ほうれんそう こまつな キャベツ コーン ようなし	パン さとう オリーブオイル じゃがいも さとう あぶら さとう	599 18.4 26.1 2.0	セロリーは、16世紀の終わり頃に日本にやってきました。加藤清正が持ち帰ってきたので「清正にんじん」とよばれた、という説があります。
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき れんこんのきんぴら なめこのみそしる レモンゼリー	 ぎゅうにゅう さんま ぶたにく どうふ わかめ みそ	 しょうが れんこん なめこ こまつな ねぎ	★こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら しらたき さとう ごま ゼリー	703 13.5 32.3 2.0	さんまは、刀のように細長い体形をしているため「秋刀魚」と書きます。さんまの脂は、血管の健康を保つ成分(DHA、EPA)がたくさん含まれています。
26 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー グリーンサラダ アーモンドたづくり	 ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ いわし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	★こめ おおむぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ さとう あぶら アーモンド ごま さとう あぶら	691 14.4 28.7 1.8	お腹がすくと、胃の中にたまった空気が動いて、ぐうぐう音がします。しつかり朝ごはんを食べて、お腹がならないようにしたいですね。
29 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース ナムル あつあげのオイスターソースに	 ぎゅうにゅう いか だいずこ ハム とり にく あつあげ	 しょうが にんにく ねぎ もやし ほうれんそう こまつな にんじん にんにく しょうが だいこん にんじん きくらげ チンゲンサイ	★こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう でんぷん	662 18.0 27.2 2.0	オイスターソースは「かき」という貝から作られる調味料です。独特の風味とコクを持ち、広東料理をはじめとする中華料理のおいしさを引き立ててくれます。
30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とり にくの マーレードやき じゃがいもとブロッコリーのソテー にんじんのポタージュ	 ぎゅうにゅう とり にく ウインナー ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく しょうが ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ にんじん パセリ	★こめ マーレードジャム じゃがいも あぶら あぶら さとう バター こむぎこ	671 16.8 29.6 1.9	にんにくは、古代エジプト時代にはすでに栽培されていて、その強い香りを肉の臭み消しとして料理に使うなど、香辛料として古くから世界各地で使われています。

☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。

☆ 食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします

☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。

給食センターホームページでは、日々の給食がご覧になれます。



小学校・中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	648kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.7%(25.3g)
脂質エネルギー比	20~30%	28.5%(20.9g)
食塩相当量	2.0g	2.0g

♪6月の感想シート♪

- ・苦手なもののすごくおいしく感じるくらい学校の給食が好きです。
- ・給食はおいしくていつも楽しみにしています。食べると元気が出ていつもありがたいです。
- ・健康にいい食材が入っているのがいいと思いました。
- ・野菜の食感がちょっと苦手でした。
- 他、味が濃い/薄い、量が多い/少ない、など、さまざまな意見をいただきました。

学期に1回、児童に給食の感想を聞いています。6月9~13日に実施した意見を紹介します。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに



朝ごはんをよく



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。