



9月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。
印西市中央学校給食センター（第一調理場）令和7年9月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g) 食塩(g)	一言メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちよしをとのえる	きいろ エネルギーのもとになる		
2 (火)	わかめごはん	わかめ		★こめ	655	今日から二学期の給食が始まります。まだまだ暑い日が続きますが、規則正しい食事を心がけて、元気に過ごせるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.3	
	とりてん	とりにく	しょうが	こむぎこ あぶら	23.2	
	ほうれんそうのおかか和え	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん		2.3	
	とんじる	ぶたにく どうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごまあぶら さとიმ		
	ライチゼリー			ゼリー		
3 (水)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	601	給食探検隊 今日は印西産の梨がデザートです。千葉県は、有名な梨の産地です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.7	
	ハヤシライス	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも あぶら ルウ	24.9	
	キャベツときのこのソテー	ハム	ぶなしめじ エリンギ キャベツ にんにく	あぶら	1.8	
	なし		★なし			
4 (木)	ごはん			★こめ	611	切り干し大根は、千切りにした大根を干して作ります。水分が飛ばされたぶん、うまみや栄養素が濃縮されます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.1	
	さけのマヨネーズやき	さけ	しょうが	マヨネーズ	25.0	
	きりぼしだいこんのナムル		きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん	ごまあぶら さとう ごま	2.0	
	はるさめスープ	とりにく	たまねぎ はくさい なら	はるさめ		
	アップルシャーベット		りんご			
5 (金)	ごはん			★こめ	648	豚肉に多く含まれるビタミンB11には疲労回復効果があります。しっかり食べて、暑さで疲れた体を回復させましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9	
	ぶたにくのねぎしおやき	ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ	さとう ごま ごまあぶら	29.9	
	おろしあえ	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん だいこん		1.8	
	さといものみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん こまつな	さといも		
	アセロラミルクゼリー			ゼリー		
8 (月)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	618	タコライスとは、メキシコの料理「タコス」と「ライス」を組み合わせた沖縄発祥の料理です。ご飯の上に具をのせて食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8	
	タコライスのぐ	とりにく だいち	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト	さとう あぶら でんぷん	27.8	
	タコライスのぐ(やさしい)	チーズ	キャベツ にんじん	あぶら	1.2	
	だいちのしゃりしゃりあげ	だいち		でんぷん あぶら		
	フルーツあんにとどうふ			あんにとどうふ		
9 (火)	ごはん			★こめ	621	パプリカとピーマンは同じ仲間の野菜ですが、パプリカの方がピーマンより甘みが強いという特徴があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	
	とりにくのさんみやき	とりにく	ねぎ しょうが	あぶら	30.0	
	パプリカサラダ	ひよこまめ	パプリカ キャベツ きゅうり	ドレッシング	1.5	
	ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ セロリー にんにく トマト	あぶら じゃがいも マカロニ さとう		
10 (水)	ごはん			★こめ	694	背中が青色の魚を青魚といい、さばも青魚です。青魚はEPA・DHAなど、身体に良い脂が豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.5	
	さばのたつたあげ	さば	しょうが	でんぷん あぶら	37.9	
	げんきサラダ	ハム しおこんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり コーン	ごまあぶら さとう	1.9	
	あつあげとこまつなのみそしる	あつあげ わかめ みそ	こまつな ねぎ にんじん			
11 (木)	ごはん			★こめ	620	シルバーは、銀ヒラスとも呼ばれる魚です。煮つけやフライなど、様々な調理方法でおいしく食べられます。今日は、みそに漬けて西京焼きにしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.7	
	シルバーのさいきょうやき	シルバー みそ		あぶら	24.8	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	1.7	
	けんちんじる	とりにく どうふ	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		
	プルーンヨーグルト	ヨーグルト				
12 (金)	テーブルロール			パン	669	明日から世界陸上が日本で開催されます。今日の給食は、陸上の強豪国ジャマイカの料理、ジャークチキンです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.8	
	ジャークチキン	とりにく	レモン にんにく	はちみつ	35.5	
	キャベツとレモンのサラダ		キャベツ きゅうり レモン	オリーブオイル あぶら さとう	2.2	
ポークビーンズ	ぶたにく いんげんまめ チーズ なまクリーム	えだまめ たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく トマト	じゃがいも あぶら さとう			
16 (火)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	601	マーボーどうふ発祥の地は、中国の西南部に位置する四川省(しせんしょう)といわれています。中国は国土が広く、地方によって食文化に特徴があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.0	
	マーボーどうふどんのぐ	どうふ ぶたにく だいち みそ	にんにく しょうが たけのこ ねぎ しいたけ	さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	22.0	
	わかめのゆずドレッシングサラダ	わかめ	ブロッコリー コーン きゅうり ゆず	あぶら さとう	1.4	
	フルーツポンチ		ナタデココ パイン みかん もも	ゼリー サイダー		
17 (水)	ココアあげパン			パン あぶら さとう	607	コールスローサラダの名前の由来は、オランダ語の「kool(キャベツ)」 「sla(サラダ)」だとされています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.7	
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん コーン	あぶら さとう	31.9	
	ミートボールとやさしいトマトに	とりにく いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	パンこ じゃがいも さとう あぶら	1.8	

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(第一調理場)令和7年9月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
18 (木)	ごはん			★こめ	653 14.5 31.1 1.5 色濃い野菜を緑黄色野菜といい、栄養素を多く含んでいます。今日の給食にはいくつ緑黄色野菜が使われているか、わかりますか。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ オレンジジュース	さとう	
	グリーンサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	さとう あぶら	
	ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな はくさい	マカロニ	
	どうにゅうパンナコッタ (はちみつレモン)			パンナコッタ	
19 (金)	ごはん			★こめ	663 16.9 25.7 1.8 お彼岸とは、ご先祖様を供養し、感謝の気持ちを伝える時期です。お墓参りをしたり、おはぎをお供えたりします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんまのしょうががに	さんま	しょうが		
	こまつなとゆばのおひたし	ゆば かつおぶし	こまつな もやし にんじん		
	なすのみそしる	あぶらあげ どうふ みそ	★なす たまねぎ えのきたけ		
	おはぎ			おはぎ	
22 (月)	ミートソーススパゲッティ	ぶたにく だいずこ	たまねぎ にんじん セロリー グリンピース トマト	スパゲッティ ルウ オリーブオイル	605 18.2 38.1 2.0 熱中症対策には、こまめな水分補給が大切です。のどの渴きを感じる前に水分補給をしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	どうふナゲット(全②)	どうふ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン	あぶら	
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー にんじん	あぶら さとう	
	メープルマフィン			マフィン	
	ごはん			★こめ	
24 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614 19.7 27.0 2.4 とうがん(冬瓜)は、夏が旬の、うり(瓜)科の野菜です。冬まで保存できることから、名前がつきました。
	いかのこうみやき	いか みそ	しょうが にんにく ねぎ		
	ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく	もやし だいこん ほうれんそう パプリカ	あぶら さとう ごま	
	とうがんのみそしる	ぶたにく どうふ みそ	★とうがん にんじん こまつな		
	かたぬきチーズ	チーズ			
	ごはん			★こめ	
25 (木)	ガーリックライス		にんにく マッシュルーム パセリ	★こめ あぶら	606 16.9 32.2 2.1 にんにくなど、香りが高く、料理に香りや風味を与える野菜を香味野菜といいます。「おいしそうな香り」は食欲をupさせます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コーンフレークチキン	とりにく		マヨネーズ コーンフレーク パンこ	
	ほうれんそうとアーモンドのサラダ		ほうれんそう キャベツ	アーモンド あぶら さとう	
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい コーン		
	ごはん			★こめ おおむぎ	
26 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			601 12.8 27.6 2.0 今日は、ご飯にスープをかけて食べます。韓国語で、「クツ」はスープ、「パッ」はご飯という意味があり、「クツパ」はご飯とスープを組み合わせた料理です。
	かいせんチヂミ	いか	キャベツ	こむぎこ	
	チョレギサラダ	のり	キャベツ にんじん きゅうり にんにく	あぶら さとう ごまあぶら	
	ユッケジャンクッパ	ぎゅうにく たまご いわしぶし	にんにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん しいたけ なら	ごまあぶら	
	れいとうマンゴー		マンゴー		
	ごはん			★こめ	
29 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607 12.7 25.9 2.0 さといもがおいしい時期を迎えました。煮物や汁物、炒め物など、様々な料理に使い、粘り気のある食感が楽しめます。
	ふりかけ	かつお		さとう	
	さといもコロッケ			パンこ さといも あぶら	
	きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん	こんにやく さとう	
	はくさいのみそしる	どうふ あぶらあげ いわしぶし みそ	はくさい こまつな		
	ごはん			★こめ	
30 (火)	さらうどん(めん)			チャーメン	677 16.0 38.8 2.3 点心(てんしん)とは、中国語で軽食や間食を指す言葉です。主菜や汁以外の料理をさし、シューマイも点心のひとつです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	シューマイ(全②)	ぶたにく	たまねぎ	しゅうまいのかわ	
	さらうどんのぐ(かいせんあんかけ)	ぶたにく えび いか なると	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ ヤングコーン	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	
	はるさめサラダ		きゅうり にんじん もやし	はるさめ さとう ごまあぶら	
	レモンソーダゼリー			ゼリー	

- ☆ ★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。
- ☆ 材料は主なもので、すべての食品は記載されていません。

意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反



食器を持たずに顔を近づけて食べる



中学年栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	630kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.7%(24.8g)
脂質エネルギー比	20~30%	29.5%(20.7g)
食塩相当量	2.0g	1.9g

【給食感想シート(6月)】

6月9日~6月13日に給食のアンケートを実施しました。その時の児童の声をご紹介します♪

- ・あじさいポンチおいしかったです。季節のフルーツポンチをこれからも出してほしいです。
- ・いつも給食がおいしくて元気がもらえます。
- ・味が濃いのと薄いのがたまにある。
- ・給食探検隊を見て玉ねぎをあじわってたべることができました。これからも安全でおいしい給食が作れるようにがんばります。ありがとうございました。