



# 9がつよていにこんだてひょう



【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。

印西市高花学校給食センター

令和7年9月

| 日<br>(曜)  | こんだて                                                            | おもなざいりょう                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                                       | 一言メモ                                                                                                                               |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                 |  あか<br>からだをつくる |  みどり<br>からだのちゅうしをとのえる |  きいろ<br>エネルギーのもとになる |                                                                                                                                    |
| 2<br>(火)  | ナン<br>ぎゅうにゅう<br>いろいろなおまめのキーマカレー<br>さといもコロッケ<br>なし               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく たいず いんげんまめ<br>ひよこめめ レンズまめ                                                        | たまねぎ にんじん ビーマン にんにく トマト<br>りんご                                                                         | ナン<br>あぶら ルウ<br>パンこ さといも あぶら                                                                          | 680 2学期の給食の始まりで<br>す。今日のデザートは、<br>16.1 印西市でとれた量水<br>36.3 (ほうすい)という品種のな<br>2.3 しで、甘酸っぱくさわやか<br>な味です。農家の方に感<br>謝していただきましょう。          |
| 3<br>(水)  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ジャンボぎょうざ<br>ブロッコリーのちゅうかサラダ<br>あつあげのオイスターソースに   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく あつあげ                                                                     | キャベツ<br>ブロッコリー にんじん<br>にんにく しょうが だいこん にんじん きくらげ<br>こまつな                                                | ★こめ<br>ぎょうざのかわ<br>じゃがいも ごま ごまあぶら さとう<br>あぶら さとう でんぶん                                                  | 668 今月の目標は「規則正<br>しい食事をしよう」です。<br>14.1 休みの日は生活が不<br>27.1 規則になりがちです。<br>1.9 早寝早起きを心がけ、3<br>食しっかり食べましょう。                             |
| 4<br>(木)  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さけのパンこやき<br>ジャーマンポテト<br>ミネストローネ                | ぎゅうにゅう<br>さけ<br>ベーコン<br>ウインナー いんげんまめ                                                            | パセリ<br>にんじん コーン たまねぎ パセリ<br>にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト<br>キャベツ                                            | ★こめ<br>マヨネーズ パンこ<br>じゃがいも あぶら<br>あぶら マカロニ さとう                                                         | 708 魚には、たんぱく質やカルシ<br>ウムなどの体を作るのに<br>15.6 必要な栄養素や、血液を<br>31.9 サラサラしてくれる働き<br>のある油なども含んでいます。<br>1.8 積極的に魚を食べましょう。                    |
| 5<br>(金)  | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにくのしょうがやき<br>げんきサラダ<br>むらくもじる                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ハム しおこんぶ かつおぶし<br>とりにく とうふ たまご                                                | しょうが<br>にんじん キャベツ きゅうり コーン<br>ぶなしめじ にんじん ねぎ こまつな                                                       | ★こめ<br>ごまあぶら さとう<br>でんぶん                                                                              | 619 むらくも汁とは、溶き流し<br>た卵が汁の中にうすく広<br>17.4 がり、それが、空にたな<br>びく「むらくも(群雲)」<br>32.1 のようであることから、名<br>1.7 付けられたようです。                         |
| 8<br>(月)  | まるパン<br>ぎゅうにゅう<br>ハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>にんじんのポタージュ              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく<br>たまねぎ<br>ベーコン スキムミルク<br>なまクリーム ぎゅうにゅう                                     | キャベツ にんじん コーン<br>たまねぎ にんじん パセリ                                                                         | パン<br>さとう<br>あぶら さとう<br>バター あぶら こむぎこ さとう                                                              | 678 食事の時は良い姿勢で<br>15.2 食べることが大切です。<br>39.2 いすに深く腰かけ、足は<br>そろえて座ります。つくえ<br>2.7 とお腹の間は、こぶし1<br>つ分あけます。                               |
| 9<br>(火)  | キャロットピラフ<br>ぎゅうにゅう<br>コーンフ레이크チキン<br>シーフードサラダ<br>ポテトミルクスープ       | とりにく<br>ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>わかめ えび いか ツナ<br>ベーコン ぎゅうにゅう<br>スキムミルク なまクリーム                          | にんじん コーン<br>キャベツ きゅうり<br>たまねぎ ブロッコリー                                                                   | ★こめ<br>マヨネーズ コーンフ레이크<br>パンこ<br>あぶら さとう<br>じゃがいも こむぎこ あぶら<br>バター                                       | 663 キャロットピラフのキャロットは<br>18.6 人参のことです。今日のご<br>飯はキャロットジュースを入<br>29.6 れて炊き上げました。オレンジ<br>2.1 色のもとのベータカロテン<br>は、抗酸化作用により病氣<br>や老化を予防します。 |
| 10<br>(水) | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたキムチどんぐり<br>はるさめサラダ<br>だいがいも                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>はるさめ<br>だいがいも                                                                 | きりぼしだいこん にんじん たまねぎ にら<br>キムチ にんにく しょうが<br>きゅうり にんじん キャベツ                                               | ★こめ おおむぎ<br>こんにゃく ごまあぶら さとう<br>でんぶん<br>はるさめ さとう ごまあぶら<br>さつまいも あぶら さとう<br>みずあめ ごま                     | 596 さつまいもがおいしい季節<br>11.8 になりました。「大学<br>19.5 いも」は、昔、東京の学<br>生が好んで食べたた<br>め、このように呼ばれるよ<br>うになったそうです。                                 |
| 11<br>(木) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さばのカレーやき<br>れんこんのきんぴら<br>なすのみそしる<br>プリン        | ぎゅうにゅう<br>さば<br>ぶたにく<br>あぶらあげ とうふ みそ<br>プリン                                                     | たまねぎ<br>れんこん<br>★なす だいこん えのきたけ                                                                         | ★こめ<br>あぶら<br>ごまあぶら しらたき さとう ごま<br>プリン                                                                | 719 まだまだ暑い日が続きま<br>14.2 す。室内にいても水分<br>は必要ですが、外での活<br>35.2 動や運動をするときはこまめ<br>に水分補給をしましょう。の<br>1.8 どがかわいたと感じる前に<br>飲むことも大切です。         |
| 12<br>(金) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ねぎたまやき<br>おかかサラダ<br>そぎだいこんのもの<br>レモンソーダゼリー     | ぎゅうにゅう<br>あつあきたまご<br>かつおぶし<br>ぶたにく                                                              | ねぎ<br>ほうれんそう キャベツ にんじん<br>だいこん にんじん さやいんげん                                                             | ★こめ<br>さとう あぶら<br>あぶら しらたき さといも さとう<br>ゼリー                                                            | 662 ねぎのふるさは中国西<br>13.8 部。奈良時代頃に日本<br>21.2 にやってきて古くから薬味<br>として和食に欠かせない<br>1.7 野菜です。今日はねぎたま<br>焼きに入っています。                            |
| 16<br>(火) | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ポークカレー<br>こまつなとウインナーのソテー<br>フルーツポンチ          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ウインナー                                                                         | にんじん たまねぎ にんにく しょうが<br>こまつな コーン<br>ナタデココ パイン みかん もも                                                    | ★こめ おおむぎ<br>じゃがいも マーガリン あぶら<br>こむぎこ ルウ<br>あぶら<br>ゼリー                                                  | 671 麦ごはんは、「大麦」と<br>11.2 いふ麦を混ぜて炊いてい<br>ます。腸の中をそうじする<br>25.6 働きのある食物せんい<br>が豊富に含まれていま<br>す。                                         |
| 17<br>(水) | ペネポロネーゼ<br>ぎゅうにゅう<br>とうにゅうコロッケ<br>ブロッコリーとポテトのサラダ<br>さつまいもとりのタルト | ぶたにく たいず<br>ぎゅうにゅう<br>とうにゅう<br>ウインナー                                                            | にんにく しょうが たまねぎ トマト セロリー<br>ビーマン にんじん<br>ブロッコリー コーン                                                     | マカロニ ルウ<br>あぶら パンこ こむぎこ<br>じゃがいも オリーブオイル さとう<br>タルト                                                   | 675 ポロネーゼとは、イタリアの<br>15.6 都市ポローニャ発祥のバ<br>スタ料理です。ひき肉、<br>35.5 野菜、赤ワインなどを煮<br>込んでソースを作ります。<br>2.0                                    |



# 9がつよていにんだてひょう(こうはん)

印西市高花学校給食センター 令和7年9月

|           | こんだて                                                                | あか                                                                                        | みどり                                                               | きいろ                                                           | 一言メモ                                                                                                                                   |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18<br>(木) | さつまいもごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あかうおのこんぶじょうゆぼし<br>しらすあえ<br>とんじる<br>おはぎ        | ぎゅうにゅう<br>あかうお<br>しらす かつおぶし<br>ぶたにく どうふ みそ                                                | ほうれんそう こまつな もやし にんじん<br>しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい<br>ねぎ             | ★こめ さつまいも ごま<br>あぶら<br>ごまあぶら さといも<br>おはぎ                      | 618<br>17.7 お彼岸は、春と秋の2回<br>18.1 あり、春分の日と秋分の<br>2.1 日を挟んだ7日間です。<br>お墓参りをしたり、おはぎ<br>をお供えしたりします。                                          |
| 19<br>(金) | なめし<br>ぎゅうにゅう<br>ホキのちくさやき<br>ひじきのもの<br>のっぺいじる                       | ぎゅうにゅう<br>ホキ<br>ひじき あぶらあげ ちくわ<br>とりにく                                                     | きょうな だいこんは ひるしな<br>にんじん<br>にんじん ごぼう ねぎ しいたけ                       | ★こめ<br>あぶら マヨネーズ<br>あぶら こんにゃく さとう<br>さといも こんにゃく でんぶん<br>ごまあぶら | 580 【ごはんのよいところ】<br>16.6 ①よくかむ<br>25.9 ②ゆっくり消化、<br>2.5 腹持ちがよい<br>③太りにくい<br>④どんな料理にも合う                                                   |
| 22<br>(月) | ミルクトースト<br>ぎゅうにゅう<br>カラフルサラダ<br>ポークビーンズ<br>ヨーグルト                    | れんにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>ハム<br>ベーコン ぶたにく だいず<br>ヨーグルト                                           | キャベツ きゅうり コーン パプリカ<br>にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト<br>グリーンピース          | パン マーガリン さとう<br>ドレッシング<br>じゃがいも                               | 687<br>15.4 ポークビーンズは、アメリ<br>32.0 カの家庭料理で、豚肉と<br>2.3 豆をトマトなどで煮込みま<br>す。たんぱく質と、ビタミン、<br>ミネラルなどがバランスよく<br>含まれています。                        |
| 24<br>(水) | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>おやこにどんぐり<br>こまつなのやくみあえ<br>こんさいのみそしる<br>チーズ(低①高②) | ぎゅうにゅう<br>たまご とりにく<br>どうふ みそ<br>チーズ                                                       | たまねぎ にんじん えのきたけ グリンピース<br>こまつな もやし にんじん しょうが<br>ごぼう だいこん にんじん ねぎ  | ★こめ おおむぎ<br>やきふ さとう あぶら<br>ドレッシング<br>さといも                     | 619<br>16.4 根菜とは根の部分を食べ<br>27.2 べる野菜のことをさしま<br>2.2 す。このほかに花や茎、<br>葉の部分を食べる野菜<br>もあり、見た目や味、食<br>感など様々です。                                |
| 25<br>(木) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにくのねぎしおやき<br>なっとうあえ<br>しおちゃんこなべ                  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>なっとう かつおぶし のり<br>あぶらあげ とりにく あじ                                          | しょうが にんにく ねぎ<br>ほうれんそう もやし にんじん<br>はくさい だいこん にんじん にら たまねぎ         | ★こめ<br>さとう ごま ごまあぶら<br>さとう                                    | 672<br>17.9 豚肉にはビタミンB1が豊<br>30.8 富に含まれています。ビタ<br>1.8 ミンB1は食べたものをエネ<br>ルギーに変えてくれる働き<br>があります。給食では千<br>葉県産の豚肉を使用してい<br>ます。               |
| 26<br>(金) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さんまのかばやき<br>ひじきとこまつなのサラダ<br>ゆばいりすまじじる<br>ミニようなしゼリー | ぎゅうにゅう<br>さんま<br>ひじき ハム<br>どうふ ゆば                                                         | しょうが<br>こまつな<br>ほうれんそう えのきたけ ねぎ                                   | ★こめ<br>でんぶん あぶら さとう<br>さとう はるさめ あぶら ごまあぶら<br>ゼリー              | 643<br>14.1 さんまは漢字で秋・刀・<br>32.3 魚と書きます。1年で一<br>1.6 番おいしい時期が秋<br>で、刀のように細長い魚<br>だからです。今日は、旬<br>のさんまをかば焼きにし<br>ました。ご飯にのせてい<br>ただきましよう。   |
| 29<br>(月) | ごはん<br>ひじきふりかけ<br>ぎゅうにゅう<br>とりのしのだにあんかけ<br>とうふサラダ<br>おでん            | ふりかけ<br>ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ とりにく<br>どうふ ちりめんじゃこ かつおぶし<br>のり<br>ちくわ あげボール いかボール<br>はんぺん こんぶ あじ | えのきたけ にんじん えだまめ<br>キャベツ きゅうり うめびしお<br>だいこん にんじん                   | ★こめ<br>さとう でんぶん<br>さとう あぶら<br>さといも こんにゃく さとう                  | 642<br>15.8 静岡県でよく食べられて<br>25.2 いる黒はんぺん。おでん<br>2.3 の中から探してみましょ<br>う。黒い色は原料のいわ<br>しやさばに由来しま<br>す。関東でなじみのある<br>白いはんぺんはタラの<br>すり身から作られます。 |
| 30<br>(火) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>はるまき<br>チンジャオロースー<br>わかめスープ                        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ぶたにく<br>わかめ かまぼこ どうふ                                                    | キャベツ たまねぎ にんじん<br>にんにく しょうが たけのこ ピーマン パプリカ<br>チンゲンサイ しいたけ にんじん ねぎ | ★こめ<br>はるまきのかわ あぶら<br>ごまあぶら さとう でんぶん<br>ごま                    | 653<br>11.6 とうがらしの辛い品種<br>33.9 が選ばれてピーマンが作<br>1.8 られました。生まれは中南<br>米の熱帯地方。にっの<br>成分には血液をサラサラ<br>にする効果があります。                             |

☆ ★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。

給食センターのホームページで、  
日々の給食の写真や記事が  
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 | 655kcal      |
| たんぱく質エネルギー比 | 13~20%  | 15.2%(25.0g) |
| 脂質エネルギー比    | 20~30%  | 29.6%(21.7g) |
| 食塩相当量       | 2.0g    | 1.9g         |



朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

