



9がつよていにこんだてひょう

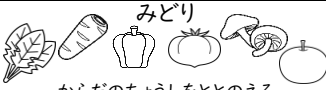


【今月の目標】
規則正しい食事をしよう

※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8年9月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりよう			エネルギー (kcal) たんぱく質(%) 糖質(%) 脂質(%) 食塩相当量 (g)	一言メモ
		あか  からだをつくる	みどり  からだのちょうしをととのえる	きいろ  エネルギーのもとになる		
2 (水)	ナン			ナン	674	2学期の給食の始まりです。今日の梨は印西市でとれた豊水(ほうすい)という品種です。梨農家の方々が心を込めて作った梨を味わっていただきますよう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.0	
	いろんなおまめのキーマカレー	ぶたにく だいず いんげんまめ レンズまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト りんご	あぶら ルウ	34.7	
	さといもクロquette	ぶたにく	たまねぎ	パンこ さといも あぶら	2.3	
	なし		★なし			
3 (木)	ごはん			★こめ	598	イカは世界に450種類以上います。今日は、アメリカオアカイカです。肉厚で食べごたえがあり、加熱してもかたくなりくいイカです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.3	
	いかのねぎしおやき	いか	しょうが にんにく ねぎ	さとう ごま ごまあぶら	20.6	
	れんこんのきんぴら	ぶたにく さつまあげ	ごぼう れんこん にんじん しいたけ	ごまあぶら さとう ごま	1.7	
	ゆばいりすましじる	とうふ ゆば	ほうれんそう えのきたけ ねぎ			
	ヨーグルト	ヨーグルト				
4 (金)	ごはん			★こめ	640	今月の目標は「規則正しい食事をしよう」です。休みの日は生活が不規則になりがちです。早寝早起きを心がけ、3食きちんと食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.6	
	とりにくのレモンしょうゆやき	とりにく	しょうが レモン	さとう でんぷん	25.5	
	ごまあえ		こまつな もやし キャベツ にんじん	ごま さとう	2.0	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごまあぶら さといも こんにやく		
	とくにゅうプリン			とくにゅうプリン		
7 (月)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	606	ガパオはタイの家庭料理で、「パジル」というハーブのことです。パジルと一緒に、鶏肉や豚肉、玉ねぎやピーマンなどの野菜を炒めて作ります。ごはんの上のにせていただきますよう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.5	
	ガパオライスのぐ	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ しょうが にんにく パジル	さとう ごまあぶら でんぷん	25.4	
	かいそうサラダ	ひじき きわかめ こんぶ	★きゅうり キャベツ	ドレッシング	2.1	
	ビーフンスープ	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし しいたけ チンゲンサイ	クイッティオ あぶら		
	あおりんごゼリー			ゼリー		
8 (火)	キャロットピラフ	とりにく	にんじん コーン あかピーマン	★こめ あぶら	615	今日のごはんは、キャロットジュースを入れて炊き上げました。オレンジ色のもと、ベータカロテンで抗酸化作用により病気を予防します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.2	
	コーンクリームグラタン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ コーン	こむぎこ マカロニ パター	25.8	
	ひじきのマリネ	ひじき ハム	★きゅうり にんじん	さとう あぶら	2.6	
	ABCスープ	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	あぶら マカロニ		
	みそだいず	だいず みそ		さとう		
9 (水)	ごはん			★こめ	613	切干大根はその名の通り、大根を千切りのように細かく切って乾燥させたものです。乾燥すると、その分栄養が凝縮され、甘みや風味が増します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.2	
	さばのみそに	さば みそ		さとう	23.8	
	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 あぶら	2.1	
	いもだんごじる	あぶらあげ とりにく	はくさい にんじん こまつな しいたけ	いもだんご		
10 (木)	ペンネボロネーゼ	ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ トマト セロリー ピーマン にんじん	マカロニ ルウ	633	ボロネーゼとは、イタリア都市ボローニャ発祥のパスタ料理です。ひき肉、野菜、赤ワインなどを煮込んでソースを作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.6	
	あじのクリームチーズフライ	あじ チーズ		パンこ あぶら	38.2	
	ツナコーンサラダ	ツナ	キャベツ ★きゅうり コーン	あぶら さとう	1.7	
	さつまいもとくりのタルト			タルト		
11 (金)	ごはん			★こめ	623	今の時期にとれるなすは、「秋なす」といって、形が小さく、種も少なく、実がやわらかいのが特ちょうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.5	
	ぶたにくのりんごソースがけ	ぶたにく	しょうが りんご レモン	あぶら さとう でんぷん	31.3	
	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	1.8	
	なすのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	なす たまねぎ えのきたけ			
14 (月)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	642	マーボー豆腐は、中国の四川地方の料理です。四川料理は辛みのあるスパイシーな味付けですが、給食では1年生から6年生まで食べるので、辛さはひかえめに作っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.1	
	マーボーとうふどんのぐ	とうふ ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが たけのこ ねぎ にんじん にら しいたけ	さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	25.9	
	むらさきいももち	たまご		こむぎこ もちこ さつまいも ごま さとう あぶら	1.5	
	はるさめサラダ	ハム	★きゅうり にんじん もやし	はるさめ さとう ごまあぶら		



9がつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市高花学校給食センター

令和8年9月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ホキのこうみあげ こまつなとちくわのあえもの こんさいのキムチじる			★こめ でんぶん あぶら ごま さとう あぶら ごまあぶら さとも あぶら	594 16.4 23.6 2.2	ホキは、主にニュージーランドでとれる深海魚です。くさがりが少なく、あっさりとした白身魚です。今日は下味とでんぶんをつけて揚げました。
16 (水)	レモントースト ぎゅうにゅう ブロッコリーとチキンのサラダ ポークビーンズ サイダーふうゼリー		レモン ブロッコリー にんじん コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト えだまめ	パン マーガリン さとう あぶら さとう ごま あぶら じゃがいも ゼリー	655 15.5 32.6 2.3	ポークビーンズは、アメリカの家庭料理でその名の通り豚肉と豆を使い、トマトで煮込んだ料理です。たんぱく質とビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれています。
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンジャオロースー わかめスープ			★こめ はるまきのかわ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん ごま	655 11.8 33.8 1.9	栄養バランスのとれた食事を規則正しくすることは、健康の源です、主食(ごはん)主菜(魚や肉などのおかず)副菜(野菜のおかず)をそろえると、バランスがとれます。
18 (金)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう あかうおのてりやき おかかあえ なめこのみそしる おはぎ			★こめ さつまいも ごま あぶら さとう あぶら おはぎ	617 15.9 19.4 2.0	9/20から9/26は、秋のお彼岸です。秋のお彼岸には、ご先祖様や仏様へ感謝をし、家族円満を祈って「おはぎ」を食べる習慣があります。
24 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ブロッコリーのソテー フルーツポンチ			★こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ルウ マーガリン こむぎこ あぶら ゼリー	696 12.6 26.0 1.6	食事の時はよい姿勢で食べることが大切です。いすに深く腰掛け、足はそろえて座ります。つくえとおなかの間は、こぶし1つ分あけます。
25 (金)	ごはん ぎゅうにゅう うさぎがたハンバーグ わふうあえ のっぺいじる おつきみだんご			★こめ さとう でんぶん あぶら さとう さとも こんにやく でんぶん ごまあぶら だんご	671 14.1 16.2 1.8	お月見(十五夜)給食 十五夜は1年で最も月がきれいに見える日です。ススキやだんご、里芋などをお供えて秋の収穫に感謝する意味もあります。この頃に収穫される里芋を供えることから『芋名月』ともいわれます。
28 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さけのパンこやき ジャーマンポテト ミネストローネ			★こめ マヨネーズ パンこ じゃがいも あぶら あぶら マカロニ さとう	666 17.0 28.1 1.9	ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「具ださん」「ごちゃまぜ」などの意味で、野菜をたっぷり入れたトマト味のスープです。
29 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ きりぼしだいこんとツナのサラダ だいがくいも			★こめ しらたき あぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	662 14.2 23.1 1.4	さつまいもがおいしい時期になりました。収穫したてのものだけでなく、とれてから2、3か月貯蔵したものは甘さが増しておいしくなります。
30 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードやき あおなとウインナーのソテー こめこのクリームシチュー			パン マーマレードジャム オリーブオイル じゃがいも こめこ パター	669 17.0 38.7 2.7	今日の青菜のソテーには、ほうれん草と小松菜を合わせて一人40gを使用しています。青菜には、鉄分やビタミンC、ビタミンB群、カルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。

- ☆ ★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	641kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.6%(25.1g)
脂質エネルギー比	20~30%	27.5%(19.6g)
食塩相当量	2.0g	2.0g