



# 9月 よていこんだてひょう



令和4年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
2	金	○	はつがまいごはん	コールスローサラダ ポークカレー れいとうみかん	ハム ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト スキムミルク	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ みかん グリーンピース	米 ジャがいも	マヨネーズ 油	697 23.8 19.2 2.3
5	月	○	にんじんピラフ	とりにくのレモンペッパーやき パスタスープ カルてつヨーグルト	ツナ とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	マッシュルーム コーン 玉ねぎ キャベツ しめじ	米 マカロニ 麦	油 バター	641 30.2 19.6 3.0
6	火	○	ココアあげパン	ツナサラダ こめこのコーンスープ なし	ツナ ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン なし	パン さとう 米粉	油 ドレッシング	718 23.7 30.2 2.9
7	水	○	むぎごはん	ハンバーグおろしソース おかかあえ さつまいものみそしる	とり肉 ぶた肉 油あげ みそ かつお節	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	だいこん キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう さつまいも	ごま ごま油	671 23.6 18.8 2.1
8	木	○	ごはん	かいせんしゅうまい チンジャオロースー ワンタンスープ ひとくちりんごゼリー	えび かに ぶた肉	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たけのこ はくさい ねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉 ゼリー ワンタン	油 ごま油	644 22.5 16.3 2.7
お月見献立			さんまのたつたあげごましょうゆあじ		さんま ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん ねぎ	米 でん粉 さとう 里いも ゼリー	油 ごま ごま油	665 21.7 21.6 2.2
9	金	○	ごはん	きゅうりのなんばんづけ おつきみじる おつきみゼリー	さんま ぶた肉 かまぼこ とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん ねぎ	米 でん粉 さとう 里いも ゼリー	油 ごま ごま油	699 31.3 21.0 2.2
12	月	○	ごはん 〔あじつけのり〕	チキンなんばん マカロニサラダ なめこのみそしる	とり肉 ハム とうふ みそ 油あげ	牛乳 のり	にんじん パセリ	きゅうり コーン なめこ だいこん ねぎ	米 でん粉 さとう マカロニ	油 マヨネーズ	617 23.3 16.4 1.9
13	火	○	むぎごはん	ごもくそぼろ キャベツのしおこんぶあえ しらたまじる	卵 とり肉 かつお節 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ きゅうり だいこん ねぎ しいたけ えだ豆	米 麦 さとう 白玉もち	油 ごま油 ごま	690 25.8 19.8 2.3
14	水	○	むぎごはん	にくぎょうざ バンサンスー マーボーとうふ	ぶた肉 卵 とうふ みそ ハム 大豆	牛乳	にんじん にら	きゅうり しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さとう でん粉 はるさめ	ごま油	634 25.4 23.1 2.7
15	木	○	ナン	カレーミート やさしいチップス ABCスープ きよほう	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ れんこん キャベツ コーン きよほう	ナン マカロニ さつまいも じゃがいも	油	631 28.1 20.8 3.8
16	金	○	きのこ ごはん	さけのみそマヨネーズやき きゅうりのふうみづけ えびだんごのすましじる かじゅうグミ	とり肉 油あげ さけ えび	牛乳	にんじん ほうれん草 きぬさや	しめじ えのきたけ しいたけ きゅうり ねぎ	米 麦 さとう グミ	マヨネーズ ごま油 ごま	621 25.1 20.8 2.6
20	火	○	くりごはん	さばのみそに ちくさあえ かきたまじる	さば みそ 油あげ とうふ 卵 なたと	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう	くり ごま油 ごま	633 23.5 25.6 3.1
21	水	○	スパゲティ	オムレツ コーンとかにかまぼこのサラダ(マヨネーズ) ナポリタンソース	卵 ベーコン かにかまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン マッシュルーム	スパゲティ	油 マヨネーズ	645 23.3 18.9 2.0
22	木	○	ごはん	あげだしとうふのおろしあんかけ いそべあえ にくじゃが	とうふ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん いんげん	だいこん なめこ もやし 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	658 25.6 17.0 2.6
26	月	○	ごはん	いかのチリソースかけ きゅうりともやしのナムル ちゅうかふうたまごスープ コアヨーグルト	いか 卵 とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし コーン しいたけ ねぎ きくらげ	米 でん粉 小麦粉 さとう	油 ごま ごま油	659 21.4 21.5 2.3
27	火	○	くろ しょくパン 〔キャラメルクリーム〕	なすのミートソースグラタン こんにやくサラダ コンソメスープ オレンジ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	なす きゅうり キャベツ 玉ねぎ はくさい コーン オレンジ	パン じゃがいも キャラメルクリーム	油 ドレッシング	616 21.2 20.4 2.4
28	水	○	なめし	あじのあげだまフライ わふうサラダ のっぺいじる	あじ みそ 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	えのきたけ だいこん ねぎ しいたけ	米 麦 さとう 里いも でん粉	油	614 24.4 17.6 2.1
29	木	○	ごはん 〔ひじきふりかけ〕	あつやきたまご しらたきのピリからいため あすかじる	ぶた肉 卵 とり肉 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	コーン だいこん 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油	642 29.3 19.6 2.7
30	金	○	カレー ピラフ	とりにくのマーマレードやき ラビオリスープ りんご	ベーコン ウィンナー とり肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン りんご マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米 麦 マーマレード ラビオリ	油 バター	642 29.3 19.6 2.7

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%  
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満

## 年代別スポーツ選手の食事目標

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって、食べることは筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切な「食べることもトレーニング」という人もいます。将来、プロ選手を目指している人や、部活動に取り組んでいる人も多いと思います。選手としての器を大きくするためにも、土台になる体づくりがとて大切です。

### 小学生 小学生～中学生まで

何でもおいしく食べられる！  
将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫なように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、「食域」を広げ、「食歴」を豊かにしましょう。食わずらいは、好奇心をもってチャレンジする心も養いましょう。

### 小学生 小学生高学年～中学校まで

毎日しっかり食べられる！  
体づくりのためには、毎日しっかりと量と量が整った食事をすることが欠かせません。この年代まで好き嫌いが多いと栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、「食事の壁」がでやすくなります。

### 高校生～社会人

必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける！  
「好きな物を好きなときに好きなだけ」食べるのではなく、食べることも練習やケアの一つに位置づけて大切にしましょう。栄養の知識を身に付け、食事を考えて選び、自分でも作ることができる力があれば最高です。

★今月の地元産★

【じゃがいも】池上貴之(小菅)  
【小松菜】堀越一仁(大清水)池上貴之(小菅)  
【栗】成田市栗生産組合  
【米(コシヒカリ)】山口和久(馬場)

●お知らせ●  
9月分の給食費は、10月31日が納付日(振替日)です。  
お早めに口座へのご入金をお願いします。