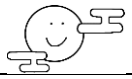
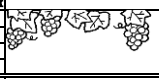
令和5年



９月よていこんだてひょう

茂原市学校給食センター
（小学校）

日／曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき：血や肉となる（赤）	体の調子を整える（緑）	力や熱となる（黄）	熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備考
1 金	カレーライス （むぎごはん）	○	カレー はなかつおのサラダ シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク ぶたにく ハム かつおぶし	にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ むぎ カレールウ あぶら さとう ゼリー じゃがいも	712 25.0 20.1 2.7	
4 月	ビビンバ （ごはん）	○	あじつけにく ナムル わかめスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん きゅうり ねぎ ほししいたけ	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら ゼリー	610 27.3 17.9 2.4	**秋の味覚『さんま』** さんまは秋にとれる代表的な青魚です。 形が刀剣を連想させることから、「秋刀魚」の字があてられています。
5 火	ごはん （ひじきふりかけ）	○	さんまのしょうがに ビーフンいため いものこじる	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ あつあげ	たけのこ にんじん たまねぎ だいこん もやし ほししいたけ キャベツ こまつな にら しょうが にんにく ごぼう ねぎ	こめ ビーフン さといも ごまあぶら あぶら	693 27.2 21.7 2.4	
6 水	こくとうパン	○	かぼちゃコロッケ ブロッコリーとポテトのサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ハム とりにく とうにゅう なまクリーム	ブロッコリー コーン かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	パン あぶら マヨネーズ ポタージュルウ パンこ ドレッシング じゃがいも	758 25.6 28.6 2.9	良質なたんぱく質や脂質、ビタミンが豊富に含まれています。
7 木	ごはん	○	ささみのマスタードやき ごぼうのしぐれに にらとふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごぼう しらたき にんじん しょうが もやし にら ねぎ パセリ	こめ マヨネーズ あぶら さとう やきふ じゃがいも	629 31.3 18.1 2.4	萩原小、中の島小 6年生中止
8 金	セルフみそそぼろどん （ごはん）	○	みそそぼろどんの ぐ もやしのごまずあえ じゃがもちじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく だいず みそ あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ こまつな しらたき もやし ほうれんそう ねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがもち あぶら ゼリー	731 27.1 20.3 2.4	萩原小、中の島小 6年生中止
11 月	ごはん	○	きすチリソースフライ プルコギ くきわかめのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう きす ぶたにく とりにく くきわかめ	にんにく たまねぎ にんじん あかピーマン きピーマン たけのこ ほししいたけ ほうれんそう にら	こめ ごまあぶら さとう あぶら ごま パンこ こむぎこ	616 28.0 17.8 2.7	
12 火	わかめごはん	☆	からあげ やきプリンタルト はるさめサラダ みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく みそ ハム	しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	こめ さとう でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま はるさめ ワンタン タルト	749 27.3 24.7 3.7	**豊田小** **♪リクエスト献立♪**
13 水	ガパオライス （ごはん）	○	ガパオライスの ぐ ごぼうゴマネーズサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいず	たまねぎ しめじ たけのこ にんにく ごぼう にんじん きゅうり	こめ さとう ごまあぶら ごま マヨネーズ ゼリー	670 25.2 21.3 2.1	豊田小6年生中止
14 木	ごはん	○	さばのカレーやき ごまドレサラダ とんじる	ぎゅうにゅう さば とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが ごぼう だいこん ほししいたけ こんにゃく ねぎ	こめ あぶら さといも さとう ごま ごまあぶら ラーゆ	674 31.1 21.5 2.0	五郷小、東郷小、 茂原小、豊田小 6年生中止
15 金	ちゅうかどん （ごはん）	○	ちゅうかどんの ぐ はるまき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ひじき なると ちりめんじゃこ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ はくさい もやし ほししいたけ えだまめ ほうれんそう	こめ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ドレッシング こむぎこ	653 23.3 14.9 2.2	五郷小、東郷小、茂原小 6年生中止 東部小1年生中止
19 火	セルフてんどん （ごはん）	○	さつまいものかきあげ･てんどんのたれ ようふうきんぴら なめこじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ だいこん こまつな なめこ ねぎ	こめ あぶら こむぎこ さとう ごま ゼリー じゃがいも さつまいも	699 19.6 17.1 2.2	
20 水	はちみつパン	○	さばのこうそうパンこやき こまつなのサラダ トマトマカロニスープ	ぎゅうにゅう さば とりにく ツナ とうにゅう なまクリーム こなチーズ ベーコン	こまつな きゅうり キャベツ トマト にんじん たまねぎ パセリ セロリ にんにく グリンピース	パン あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル マカロニ とうにゅうバター さとう パンこ	743 29.8 32.3 3.0	本納小6年生中止
21 木	ごはん	○	とりにくのりんごソース やさいソテー じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく りんご にんじん キャベツ コーン たまねぎ だいこん	こめ さとう あぶら じゃがいも	590 25.7 16.3 2.5	本納小6年生中止
22 金	マーボーどん （むぎごはん）	○	マーボーどんの ぐ ぼうぎょうざ チョレギふうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ のり わかめ	にんじん たけのこ ねぎ にら しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ごま こむぎこ	654 25.4 21.2 2.7	
25 月	ごはん （サラダのり）	○	ささかまのカレーあげ ぶたにくとこんぶのきんぴら きりぼしじる	ぎゅうにゅう ささかま ぶたにく さつまあげ こんぶ あぶらあげ とうふ みそ のり	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ほうれんそう ねぎ	こめ あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ごま てんぷらこ	673 25.3 18.3 3.3	
26 火	わかめごはん	●	からあげ やきプリンタルト はるさめサラダ ワンタンスープ	ミルクコーヒー わかめ とりにく ハム ぶたにく	しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	こめ さとう でんぷん こむぎこ はるさめ ワンタン タルト ごまあぶら ごま あぶら	787 27.4 23.9 4.3	**五郷小** **＊リクエスト献立＊**
27 水	コッペパン	○	ほうれんそうのグラタン はなやさいとツナのサラダ チキンとマカロニのトマトに	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ベーコン チーズ	ほうれんそう ブロッコリー コーン あかピーマン カリフラワー たまねぎ にんじん きピーマン にんにく トマト ズッキーニ なす	パン マカロニ マヨネーズ オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	731 30.0 29.4 2.9	東部小6年生中止
28 木	ごはん	○	いかのしょうがやき やきにくサラダ きのこのみそしる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ にんじん しょうが しめじ なめこ えのきたけ だいこん ほうれんそう	こめ さとう ごま ごまあぶら	555 27.8 14.2 1.9	東部小6年生中止
29 金	ごはん	○	あじのごまやき おつきみゼリー とりにくとさといものごまみそに あおさのすましじる	ぎゅうにゅう あじ とりにく さつまあげ みそ あおさのり	さやいんげん にんじん こんにゃく ほししいたけ えのきたけ たけのこ	こめ さといも さとう ごま ごまあぶら あぶら ゼリー	669 31.4 15.7 3.1	東郷小1年生中止

※都合により献立を変更することがあります。

小学生8～9歳の基準値	熱量650Kcal	蛋白質27.6g	脂質20～30%	食塩相当量2.0g未満
今月の平均	熱量680Kcal	蛋白質27.0g	脂質27.5%	食塩相当量2.7g

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

☆ミルメークはコーヒー味が出ます。（ミルメークに乳・卵は含まれません。）

●ミルクコーヒーが出ます。

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが，今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。◇
牛乳・・・千葉県　鶏肉・・・北海道、青森県、岩手県、宮崎県、新潟県　豚肉・・・千葉県
にんじん・・・北海道、埼玉県、千葉県　だいこん・・・北海道、青森県、千葉県　ねぎ・・・岩手県、青森県、茨城県、千葉県　キャベツ・・・岩手県、長野県、茨城県、群馬県、千葉県
きゅうり・・・岩手県、青森県、宮城県、秋田県、山形県、福島県、栃木県、群馬県、埼玉県　小松菜・・・茨城県、埼玉県、東京都　たまねぎ・・・北海道、兵庫県、佐賀県
じゃがいも・・・千葉県、北海道、静岡県、長崎県　ほうれん草・・・茨城県、栃木県、岩手県、群馬県　ピーマン・・・福島県、青森県、茨城県　にら・・・山形県、千葉県、茨城県、栃木県

○非常食を備蓄していますか？

９月１日は「防災の日」です。そして、この日を含む１週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は最低３日分、大規模災害のときは１週間分が望ましいとされています。
飲料水は１人１日３リットルが目安です。
非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

生活リズムのととのえ方

早寝・早起きをする　朝の光を浴びる　規則正しく食事をとる　日中は活動的にすごす