



# 2023年8・9月給食予定献立表<23回>



※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

牛久市立中根小学校

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	食塩相当量 (g)
28 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		620
	こふきいも		パセリ	じゃがいも	しお こしょう	
	ファールちゃんのサマーカレー	ぶた肉	しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ ピーマン なす えだまめ トマト とうもろこし	油	カレールー ソース	
《かみかみ献立》 USHIKU野菜オーケストラのファゴット奏者・なすのファールちゃんのカレーライスです。よくかんで食べて、夏休みモードから学校モードに切り替えよう！						
29 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		653
	ぶたにくのスタミナいため	ぶた肉	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん 油	さけ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	
	とうふスープ	とり肉 とうふ	とうもろこし えのきたけ にんじん ねぎ ほうれんそう	油	しょうゆ しお こしょう ガラスープ	
夏の間、暑い日が続きましたが、体力は落ちていないですか？ぶた肉とネギが入ったスタミナ炒めを食べて、元気モリモリになりましょう。						
30 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		634
	やきぎょうざ(3年～2こ)	ぶた肉 とり肉	キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが	パンこ さとう 油 こむぎこ でんぷん	しょうゆ しお	
	マーボはるさめ	ぶた肉 だいず	しょうが にんにく しいたけ たけのこ にんじん にら	はるさめ さとう 油	テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ 中かだし	2.5
	わかめスープ	わかめ あつあげ	たけのこ チンゲンサイ ねぎ とうもろこし しいたけ	ごま	しょうゆ さけ しお こしょう 中かだし	
本日の副菜は、春雨を使った炒めものです。ツルツルしていておいしいおかずです。おはして上手につまんで食べられますか？						
31 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		697
	おきなわてんぷら	とり肉	しょうが	こむぎこ でんぷん さとう 油	しょうゆ さけ しお	
	てづくりじゃこふりかけ	こんぶ いわし かつおぶし		ごま さとう	しお しょうゆ みりん す	2.2
	アーサのみそしる	あつあげ ヒトエグサ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	みそ だし	
《沖縄県の料理で元気アップ！》 日本の南にある県は、沖縄県です。沖縄県では、ゴーヤや海藻などの食材を使った料理を食べて、健康にすごしています。						
1 金	びちくのスパゲティミートソース 牛乳	牛乳 ぶた肉	たまねぎ バジル	スパゲティ 油	ソース しお こしょう ケチャップ スープストック	535
	フルーツしらたま ～災害時に使える 缶詰の給食メニュー～		みかん パインアップル もも	じょうしんこ さとう でんぷん		
	《防災の日給食》 今日は、関東大震災から100年です。中根小では、スパゲティミートソースをローリングストックしています。デザートは缶詰果物に白玉団子を入れました。					
4 月	ジャージャーめん(ラーメン) 牛乳	牛乳 ぶた肉 だいず	しょうが たまねぎ ねぎ	ラーメン 油 でんぷん	テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ みそ	676
	チンゲンサイいため		キャベツ チンゲンサイ こまつな もやし しょうが にんにく	油 さとう	しお こしょう 中かだし	
	れいとうみかん		みかん			1.9
本日のデザートは、冷凍みかんです。みなさんは、冷凍みかんの歌を聞いたことがありますか？氷がとけるので、ハンカチなどを用意して食べましょう。						
5 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		715
	とうふハンバーグそぼろあんかけ	とうにゅう とり肉	しょうが えだまめ	でんぷん 油 さとう	さけ しょうゆ みりん	
	うめおかかあえ	かつおぶし	きゅうり キャベツ もやし うめ しそ	さとう	みりん しょうゆ	1.8
	ぶたにくとやさいのみそに	ぶた肉 あつあげ	しょうが にんじん ねぎ	油 さといも さとう こんにやく	みそ しょうゆ みりん だし	
今月の献立は、岡田小の栄養士さんが考えた献立をアレンジしました。本日の主菜は、ごはんに合う！と人気のあんかけだそうです。よく味わって食べましょう！						
6 水	きなこあげパン 牛乳	牛乳 きなこ		パン 油 さとう		507
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン	しめじ ブロッコリー にんにく	油	ワイン しょうゆ しお こしょう コンソメ	
	ながやまシェフのミネストローネ	ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん セロリ スズキーニ なす パプリカ トマト	マカロニ じゃがいも さとう 油	しお こしょう チキンブイオン	2.5
あなたは、あげパンのきなこを落とさずに食べられますか？…ちょっと難しいなあと感じている人は、副校長先生に聞くと上手な食べ方をおしえてくれますよ？！						
7 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		641
	チーズタッカルビ	とり肉 チーズ	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ キャベツ にら りんご	油 さとう	みそ しょうゆ さけ コチュジャン	
	トックスープ	ぶた肉	しょうが にんにく たけのこ だいこん にんじん こまつな	こめこ 油	しお こしょう しょうゆ ガラスープ 中かだし	2.2
今日は、韓国料理です。チーズタッカルビは、具材を炒めてチーズをかけてオーブンで焼きます。上手に配りましょう。トックは、うるち米で作ったもちです。						
8 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		710
	さんまのかばやき	サンマ		油 でんぷん さとう	しょうゆ みりん	
	きくのはなのおひたし		きく にんじん ほうれんそう キャベツ	さとう	す しょうゆ	2.1
チャラボーンをあきやさいとんじる	ぶた肉 とうふ	しょうが だいこん ねぎ	さつまいも こんにやく 油	だし みそ		
《重陽の節句&かみかみ献立》 USHIKU野菜オーケストラのトロンボーン奏者・さつまいものチャラボーンの豚汁です。菊の花びらの香りも楽しんでくださいね。						
11 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		620
	かつおかかつ(ソース)	カツオ	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さとう 油	しお ソース	
	ごまきなこあえ	きなこ	キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま	しょうゆ	2.0
	あきなすとしめじのみそしる	油あげ こうやどうふ	なす たまねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも	みそ だし	
《二十四節気七十二候献立：白露》 ゴマときな粉としめじで、体の中の水分・うるおいの調整とリラックス効果が期待できる献立です。						
12 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		688
	ちゅうかポテト(2こ)	だいず		さつまいも さとう はちみつ でんぷん 油		
	きくらげとはるさめサラダ	ハム	きくらげ こまつな もやし	はるさめ ドレッシング		1.4
	あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉	たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	さとう でんぷん 油	しょうゆ みりん	
《もぐもぐお話タイム給食：おおきなおおきなおいも》 今月のお話は、大きすぎるさつまいもが出てくるお話です。ようちえんなどで読んだことがありますか？						
13 水	ソフトフランスパン 牛乳	牛乳		パン		652
	チキンフリカッセ	とり肉 とうにゅう	にんにく たまねぎ エリンギ マッシュルーム	でんぷん 油	ワイン しお こしょう	
	キャロットラペ		にんじん パセリ	油 さとう	す しお	2.7
	ガルビュール	ベーコン いんげんまめ きんときまめ だいず	たまねぎ キャベツ	じゃがいも 油	ブイヨン しお しょうゆ こしょう	
《ラグビーワールドカップ2023フランス大会給食》 開催国のフランスの料理です。フランスは、美食の国ともよばれ、そざいを生かしたおいしい料理がたくさんあります。						





# 2023年8・9月給食予定献立表<23回>



※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

牛久市立中根小学校

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
14 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		631
	あげじゃがとだいずのみそがらめ	だいず		じゃがいも 油 さとう ごま	みそ しょうゆ さけ	
	こまつなのおひたし	かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ	2.0
	いもにじる	牛肉 とうふ	だいこん にんじん ねぎ しめじ えのき	さといも 油	しょうゆ みりん だし	
芋煮は、東北地方の郷土料理です。秋になると、お祭りや河原などでたくさん作ってみんなで食べるそうです。今日は、山形県バージョンの芋煮汁です。						
15 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		618
	おやこどんのぐ	とり肉 油あげ たまご	たまねぎ にんじん みつば	さとう	しょうゆ みりん だし	
	ピリからサラダ	ひじき ツナ	にんじん きゅうり もやし	さとう 油	す しょうゆ しお	1.7
	なし		なし			
本日のデザートの梨は、茨城県が千葉県と生産量日本一の座を争っています。どちらの県もおいしい梨がとれます。今度食べくらべてみましょう。						
19 火	ごはん ぶどうジュース		ぶどう	ごはん さとう		664
	ポークカツレツ(ソース)	ぶた肉 だいず		パンこ でんぷん 油	しお ソース	
	やまねこけんのサラダ	ひじき ハム	たまねぎ きゅうり キャベツ	ドレッシング	こしょう	1.4
	ポテトスープ	とり肉 しろはなめめ とうにゅう	とうもろこし たまねぎ パセリ	じゃがいも	シチュールー しお こしょう スープストック	
《スタディメニュー：注文の多い料理店》 宮沢賢治の物語に出てくる西洋料理の献立です。中根っ子図書館に、おもしろいずかんがあります。読んでみましょう。						
21 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		647
	いわししょうがに	イワシ	しょうが	さとう でんぷん 油	しょうゆ	
	きりぼしだいこんのもの	油あげ	だいこん にんじん しいたけ えだまめ	さとう 油	しょうゆ みりん だし	2.5
	ぐだくさんなめこじる	あつあげ	なめこ だいこん はくさい にんじん ねぎ		みそ しょうゆ だし	
今日の献立は、和食です。少し地味かもしれませんが、食べなれてほしい料理です。ごはん→おかず→牛乳→ごはん→と、少しずつ食べずめていきましょう。						
22 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		643
	岐阜県のけいちゃんやき	とり肉	にんにく しょうが キャベツ にら	油 でんぷん	みそ さけ しょうゆ みりん トウバンジャン	
	くりくりサラダ		かぼちゃ くり えだまめ とうもろこし	ドレッシング		2.3
	とうがんじる	たまご	とうがん にんじん こまつな えのきたけ	でんぷん	しお しょうゆ だし	
《日本味めぐり：岐阜県》 岐阜県の郷土料理・鶏ちゃんと冬瓜汁です。名物のくりを使ったサラダです。給食委員会の放送を聴きましょう。						
25 月	にくみそうどん(ソフトめん) 牛乳	牛乳 ぶた肉 わかめ	しょうが にんにく もやし たまねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	ソフトめん	テンメンジャン みそ しょうゆ みりん だし	651
	かにシューマイ(2こ・5年～3こ)	エソ ぶた肉 カニ たまご だいず ゼラチン	たまねぎ	さとう でんぷん 油	しお	
	パンサンスー	かまぼこ	にんじん きゅうり もやし	さとう はるさめ 油	しょうゆ す 中かだし	2.5
本日のうどん汁は、みそラーメン風に仕上げました。ソフトめんの入れ方を工夫して、味わって食べましょう。パンサンスーは、中華風の春雨サラダです。						
26 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		692
	ぶたにくのねぎしおいため	ぶた肉	しょうが たまねぎ ねぎ	さとう 油 でんぷん	さけ しょうゆ しお だし	
	スパイシーポテト			じゃがいも 油	しお こしょう チリパウダー	2.0
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	こんにやく 油	だし みりん しお しょうゆ	
だんだんと涼しくなって、作物も実る秋らしい季節です。体の中も秋から冬にむけて、準備しましょう。何でも食べて、季節の変化に負けない体を作りましょう。						
27 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		744
	あきやさいカレー	ぶた肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす しめじ まいたけ	さといも 油	ケチャップ ソース カレールウ	
	まめまめサラダ	ツナ だいず きんときまめ おおふくめ	えだまめ きゅうり	ドレッシング		1.6
	ヨーグルト	ヨーグルト				
本日のデザートのヨーグルトは、栄養素を強化したものです。いつもの食事でも不足しがちな栄養素である鉄などが多く入っています。カレーライスを食べた後にどうぞ。						
28 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		624
	ささかまぼこのいそべあげ	かまぼこ あおりの		でんぷん さとう こめこ こむぎこ 油	しお みりん さけ	
	きんぴらごぼう	油あげ	ごぼう にんじん いんげん	しらたき ごま さとう あぶら	しょうゆ みりん だし	2.2
	さつまいものみそしる	とうふ	こまつな だいこん ねぎ	さつまいも こんにやく	みそ だし	
《かみかみ献立&スタディメニュー》 2年生の生活科から、さつまいもを使った献立です。今年のさつまいもは不作で残念でした。来年は豊作になりますように！						
29 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		761
	とりにくとさといものごまだれがらめ	とり肉	しょうが	さといも でんぷん 油 さとう ごま	さけ しょうゆ みりん	
	おつきみじる	油あげ スケソウタラ	かぼちゃ だいこん にんじん こまつな ねぎ	じゃがいも でんぷん さとう	しお しょうゆ みりん だし	2.1
	おつきみデザート	とうにゅう だいず		油 さつまいも さとう でんぷん	しお	
《お月見献立》 今夜は十五夜です。秋の美りに感謝して、月を見ましょう。給食委員会の放送を聴きましょう。						



茨城県が、生活習慣病予防のために毎月20日を減塩の日＝「いばらき美味しおDay」と決めました。牛久市の学校給食でも、毎月20日に減塩を意識した献立を提供します。子どもの頃から、うす味に慣れて食塩の取りすぎによる生活習慣病を予防しましょう。

エネルギー基準量:650kcal  
食塩基準量:2.0g

今月の平均エネルギー量	653
今月の平均食塩量	2.0



## 献立表について

- ・料理ごとに主な材料を示しています。  
⇒どんな食べものを使っているのか分かります。家庭科の食事作りや給食のリクエスト献立を考える時にも役立ちます。
- ・主な調味料を示しています。  
⇒家庭で料理する時の味付けの参考になります。
- ・エネルギーと食塩相当量を表記しています。  
⇒料理の組み合わせや味付けから、生活習慣病予防の基礎知識となるようにします。
- ・毎日一言メッセージを示しています。  
⇒その日の献立の食べ方や、食べものの紹介をしています。  
マナーなどにも触れています。  
一昨年の12月に給食の栄養基準量が見直され、4月から変わりました。これにより、小学3・4年生の給食の栄養量は、エネルギーが650kcal、食塩相当量が2.0g未満となりました。その他の栄養素も過不足の無いよう、献立を立てます。ご家庭でも、うす味を心がけてください。また中根小学校のwebサイトの写真やお子様の話などを参考に、給食の味を再現なさってみてください。成長期に望ましい食生活となるよう、家庭と学校が協力して食育を進めましょう。



ち い き ち が  
地域によって違う

## 月見だんごいろいろ

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。

かんとうふう  
関東風

かんさいふう  
関西風

へそもち

