



2024年8月9月給食予定献立表<20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	
30 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		633
	なつやさいのキーマカレー	ぶた肉 とり肉 高野豆腐 ひよこ豆	にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト	油	カレー粉 コンソメ ケチャップ ソース	
	パインアップルかん		パインアップル	さとう		
<p>《もぐもぐお話タイム給食》 夏休みが終わって最初の給食は、田中きよさんの絵本「トマトさん」にちなんだ献立です。読みきかせ放送を聴いてくださいね。</p>						
2 月	しょうゆラーメン(めん・スープ) 牛乳	ぶた肉 牛乳	とうもろこし にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ	中かめん 油	ラーメンスープ しお	603
	はなやさいサラダ	かつおぶし	ブロッコリー キャベツ カリフラワー	ドレッシング		
	なし		なし			
<p>9月になりました。夏休みの生活から、学校のある生活リズムにもどしましょう。暑くてもおいしいラーメンを食べて、梨の水分をとって元気にすごしましょう。</p>						
3 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		628
	ぶたキムチどんのぐ	ぶた肉	しょうが にんにく 大豆もやし もやし たまねぎ 長ねぎ きくらげ 白菜	油 さとう デンプン ごま	しょうゆ こしょう	
	こふきいも		パセリ	じゃがいも	しお こしょう	
	パンブースープ	わかめ	たけのこ 切干大根 干しいたけ にんじん チンゲンサイ 長ねぎ	ごま	中かだし しお しょうゆ さけ	
<p>本日の給食も元気になる献立です。ぶた肉+キムチをごはんの上のせて、ぶたキムチ丼にして食べましょう。じゃがいもはビタミンCが多いので日焼け対策におすすめです。</p>						
4 水	コッペパン 牛乳	牛乳		パン		579
	クリスピーチキン	とり肉	にんにく しょうが	デンプン 米こ 油	ワイン しお オールスパイス こしょう	
	キャベツのマリネ		たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
	こめこマカロニスープ	とり肉	たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん	米マカロニ 油	ブイオン カレーこ しょうゆ	
<p>今日の主菜(メインディッシュ)は、新メニューのクリスピーチキンです。今月の献立担当、神谷小学校の栄養士さんイチオシのおかずです。</p>						
5 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		668
	タラのレモンペッパーやき	タラ	レモン		しお こしょう	
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン	にんにく しめじ ブロッコリー	油	コンソメ しょうゆ しお	
	ポークビーイズ	ぶた肉 きんときまめ だいず	にんにく たまねぎ トマト	じゃがいも 油 さとう	ブイオン ケチャップ ソース	
<p>《スタディメニュー》 5年国語「注文の多い料理店」から、洋食の献立です。給食委員会の放送を聴きましょう。</p>						
6 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		584
	とうがんとぶたにくのかくに	ぶた肉	しょうが 長ねぎ とうがん きぬさやえんどう	さとう 油 デンプン	しょうゆ さけ みりん だし	
	しおこんぶあえ	こんぶ	キャベツ もやし にんじん	油	しお	
	きのこのみそしる	あつあげ	なめこ えのきたけ しめじ こまつな 長ねぎ		赤みそ 白みそ いらこだし	
<p>《二十四節気七十二候献立：白露》 もうすぐ新米が出まわる季節です。きのこたっぷりのみそ汁といっしょに食べるのがおすすめです。なめこのぬめりが良いそうです。</p>						
9 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		634
	タコライスのご(タコミート)	ぶた肉 牛肉 高野豆腐	たまねぎ ピーマン トマト にんにく	油 さとう	ケチャップ ソース チリパウダー	
	タコライスのご(やさいソテー)		キャベツ とうもろこし	油	しお こしょう	
	とうふスープ	とり肉 とうふ	にんじん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ ほうれん草	油	しょうゆ がらスープ しお	
<p>ごはんの上に肉と野菜をのせて、タコライスを作って食べましょう。タコライスは、沖縄県のおいしい料理の1つです。残さず食べて、残暑に負けない体をつくりましょう。</p>						
10 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		633
	さんまたつたあげ	さんま	しょうが	デンプン 油	しょうゆ	
	しらすのわふうやさしいため	ぶた肉	しょうが にんじん もやし キャベツ	しらす さとう 油	しょうゆ だし さけ	
	けんちんじる	とうふ 油あげ	にんじん 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ	さといも こんにやく 油	だし みりん しょうゆ しお	
<p>さんまは、秋が旬の魚です。今日は、さんまの身をひらいてデンプンをつけ、油で揚げて甘じょっぱいタレをかけました。小さな骨があるので、よくかんで食べよう。</p>						
11 水	こくとうパン 牛乳	牛乳		パン くらざとう		641
	アフリ(チキンソテー)	とり肉	にんにく トマト レモン	油 さとう	カレーこ しお	
	ムリオ(ほうれんそうごまソテー)		ほうれん草 たまねぎ とうもろこし	ごま 油	しお こしょう	
	ジンバブエふうトマトスープ	牛肉 大豆 きんときまめ いんげん豆	にんにく おくら しめじ キャベツ たまねぎ トマト	じゃがいも 油	ケチャップ ブイオン しお こしょう	
<p>《世界食べものの旅：ジンバブエ》 アフリカ大陸にある国、ジンバブエの料理です。給食委員会の放送を聴きましょう。</p>						
12 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		650
	ホイコーロー	ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが	デンプン さとう 油	テンメンジャン しょうゆ さけ	
	ピリからちゅうかたまごスープ	たまご とり肉	たまねぎ 小松菜 長ねぎ えのきたけ	トック はるさめ 油	しょうゆ トウバンジャン 中かだし	
<p>辛い食べものは好きですか?本日のスープは、トウバンジャンで辛味をつけました。辛いといえばトウガラシの他に、どんな食べものがあるでしょうか?</p>						
13 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		644
	いかだいでがらめ	いか だいず		デンプン 油 さとう	しょうゆ みりん	
	いそかあえ	のり	小松菜 切干大根 もやし にんじん	さとう	す しょうゆ	
	とんじる	ぶた肉 とうふ 油あげ	にんじん たまねぎ ごぼう 大根	こんにやく 油	みそ だし	
<p>本日の副菜は、漢字で書くと「磯香和え」、磯・海の香りの和えものとなります。ゆでた野菜に焼きのりを混ぜ合わせて作ります。お家でも作ってみましょう!</p>						



「二十四節気七十二候献立」

で体と心をととのえる!

季節のうつり変わりに合わせ、旬の食べものを食べて体の中から元気になる給食です。

夏休みが終わり、スムーズに学校がある生活リズムに戻れたか?心がモヤモヤしている人は?今回は、リラックス効果があるといわれるしめじと、胃腸の働きをよくするなめこを入れたみそ汁です。もうすぐ新米の季節になります。心もおなかもスッキリさせて、おいしく食べられるよう心身をととのえましょう。

毎月テーマが変わります。お楽しみに!



USHIKU野菜オーケストラの朝ごはんを♪色とりどりで栄養たっぷりのハーモニーを奏で、一日を元気にすごしましょう。

今月のおすすめ朝ごはん!

- 納豆・めかぶ・とろろのねばねば丼
- おくら梅カツオ和え
- ウインナー!





2024年8月9月給食予定献立表<20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	
17 火	きなこまっちゃんミルクあげパン 牛乳	きなこ 牛乳		パン 油 さとう	まっちゃんミルク	613
	さといもサラダ	かつおぶし	キャベツ ブロッコリー	さといも ごま ドレッシング		
	くりとかぼちゃのシチュー	ぶた肉 とり肉 とうにゅう	かぼちゃ えだまめ たまねぎ	米こ 油	シチュールウ コンソメ しお	2.2
《十五夜&もぐもぐお話しタイム給食》 今夜は十五夜です。あまんきみこさんの「おつきみ」の読みきかせ放送もあります。丸いパンを食べながら聴きましょう。						
18 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		657
	かみかみハンバーグわふうきのソース	とり肉	たまねぎ ごぼう えのきたけ しめじ 干しいたけ	パンこ 油 デンブン さとう	しょうゆ だし	
	かみかみきりぼしだいこんサラダ		きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん	ごま ドレッシング さとう	こしょう す	2.4
ビーンズスープ	ベーコン いんげん豆 金時豆 大豆	たまねぎ ほうれん草	じゃがいも 油	ブイオン しお しょうゆ こしょう		
《かみかみ献立》 毎月8のつく日は、かみごたえのある給食で食べて、口の中から健康になりましょう！給食委員会の放送を聴きましょう。						
19 木	ごはん はっこう乳マスカットあじ	スキムミルク		ごはん さとう		584
	チーズタッカルビ	とり肉 チーズ	にんにく しょうが 白菜 キャベツ たまねぎ ニラ	さとう 油	コチュジャン みそ しょうゆ	
	にんじんシリシリ	ツナ たまご	にんじん	油	しお こしょう しょうゆ	1.4
フルーツポンチたんさんジュースつき		りんご みかん パインアップル もも ナタデココ	さとう			
今月から《給食委員会献立》が登場します。今日は、6年3組さんが考えた「好きなものでバランスのとれる給食」です。クラス全員バランスよく食べられるかな？！						
20 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		735
	ファールちゃんとうににくのみそいため	ぶた肉	しょうが にんにく なす たまねぎ キャベツ	油 さとう デンブン	みそ オイスターソース さけ	
	チャラポーンのとうにゅうピリからスープ	とり肉 とうにゅう	しょうが 切干大根 もやし 長ねぎ	油 さつまいも	みそ トウバンジャン がらスープ	1.8
おはぎ	あずき		さとう もちごめ			
《いばらき美味しおDay給食》 食塩量に気をつけた美味しお献立です。デザートは、季節の和菓子・おはぎです。ゆっくりと味わいましょう。						
24 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		651
	油淋鶏(ユーリンチー)	とり肉	にんにく しょうが 長ねぎ	デンブン 米こ 油 さとう	しょうゆ さけ す	
	はるさめサラダ		にんじん きゅうり もやし	はるさめ 油 さとう	しょうゆ す しお こしょう	2.3
わかめスープ	わかめ なたと とうふ	長ねぎ 干しいたけ	ごま	しょうゆ 中かだし		
今日は「清掃の日」で、「環境衛生週間」が始まります。身の回りをそうじして、地球環境について考えられるといいでしょう。食べ残しもへらせるかな？						
25 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		635
	やきさばのにつけ	さば	たまねぎ しょうが	さとう 油	しお さけ しょうゆ	
	かにかまのあえもの	かまぼこ	だいこん キャベツ きゅうり		ドレッシング	2.2
じゃぶじる	とり肉 油あげ とうふ	ごぼう 長ねぎ にんじん	こんにやく 油	だし しょうゆ しお さけ みりん		
《日本味めぐり：鳥取県》 中国地方にある県です。砂丘や梨、ラッキョウが有名です。給食委員会の放送を聴きましょう。						
26 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		670
	ふかしさつまいも(2こ)			さつまいも		
	ひじきのちゅうかそぼろいため	ひじき とり肉 油あげ	しょうが にんにく にんじん えだまめ ごぼう	油 さとう	しょうゆ さけ みりん 中かだし	1.7
あつあげいりちゅうかどんのぐ	ぶた肉 えび あつあげ	しょうが たけのこ きくらげ チンゲンサイ にんじん たまねぎ	油 デンブン	しょうゆ オイスターソース 中かだし		
《スタディメニュー》 2年の生活科：さつまいもをそだてようから、さつまいも料理です。給食委員会の放送を聴きましょう。						
27 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		653
	ぶたにくのねぎしおいため	ぶた肉	しょうが たまねぎ 長ねぎ	油 さとう デンブン	さけ だし しょうゆ しお	
	ごまあえ		こまつな もやし にんじん	さとう ごま	しょうゆ	1.9
いものこじる	油あげ とうふ	しめじ だいこん にんじん 長ねぎ	さといも こんにやく	しょうゆ さけ みりん しお だし		
いものこじるは里芋を入れて作る汁物で、東北地方でよく食べられているそうです。里芋は、USHIKU野菜オーケストラにもいます。名前は何でしょう？						
30 月	牛久こむぎのカレーにこみうどん 牛乳	ぶた肉 油あげ 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ	うどん 油	カレールウ しょうゆ さけ	615
	ツナマヨチーズやき	ツナ 米チーズ	とうもろこし	じゃがいも ドレッシング	しお こしょう	
	えだまめとひじきサラダ	だいず ひじき	えだまめ にんじん きゅうり キャベツ	油	しょうゆ す しお こしょう	2.3
ヨーグルト	ヨーグルト					
カレーうどんの汁を飛ばさず食べるコツ…①麺をほぐす②少しずつおはしでつかむ③器を近づけて食べる④麺が動かないようおはしでおさえながら食べる、だそうです。						



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	635
今月の平均食塩量	2.1



今月の美味しお給食は、ぶた肉のうまみでなすを食べるみそ味の炒めものと、豆乳のコクと豆板醤のピリ辛でおいしく減塩したスープです。ぜひご家庭でも参考になさってください。

デザートは、お彼岸の始まりの日に食べる「おはぎ」です。春のお彼岸は、同じものでも名前が「ぼたもち」に変わります。日本の季節の和菓子をゆっくりと味わってほしいです。



中根っ子図書館とコラボした本の給食。8月は、田中清代さんの「トマトさん」です。トマトの入ったカレーライスです。9月は、あまんきみこさんの「おつきみ」です。満月のような揚げパンです。どちらも学校図書司書さんの読みきかせ放送をする予定です。給食とお話を味わいながら、心豊かな給食時間となりますように！