



令和6年 9月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター

Bブロック(東小・荒川沖小・中村小・乙戸小・三中・上東小・菅谷小・神立小・五中)

Main table with columns for Date, Dish Name, Food Groups (1-6), Seasoning, and Nutritional Value. Includes various menu items like 'ごはん 牛乳', 'ポークしょうまい', and 'みそラーメン'.

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

日 曜	献立名	おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		調味料・その他	栄養価	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
25 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			622	2.0
	あげきようぎ (1~6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	油		768	2.7
	はるさめサラダ(あじつき)			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	油	しょうゆ 酢		
	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん		油	中華だし 食塩 しょうゆ		
26 木	ごもくうどん	とり肉 油あげ	わかめ	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ	うどん			656	2.9
	牛乳		牛乳						760	3.5
	ミルクドーナツ					ミルクドーナツ	油			
	ごぼうサラダ(あじつき) (ごまクリーミードレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし			ドレッシング		
27 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			625	2.1
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	とり肉 ぶた肉		スタディメニュー 8年 理科【ごぼう】 「植物の体のつくりとはたらき」より	たまねぎ	砂糖		デミグラスソース マスターソース ケチャップ	754	2.8
	キャベツのごまこんぶあえ		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま			
	みそけんちんじる	どうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ひがねぎ			さいとも こんにやく かつお厚削り 和風だし		
30 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			701	2.2
	キャベツメンチカツ	ぶた肉			キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉	油		850	2.8
	だいこんのもの	油あげ		にんじん	だいこん えだまめ	こんにやく 砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし		
	ワンタンスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし ひがねぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし しょうゆ		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されていません。

「産地について」

太字の「ごはん・れんこん・ごぼう・ひがねぎ」は、土浦市産です。
みずな・こまつな・しょうが・チンゲンサイ・にら・ピーマン・ほうれんそう・さつまいも・しめじは、茨城県産を使用しています。
※産地は変更になる場合もあります

今月の栄養価平均値

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	%	mg	g	g
小学生 平均値	632	24.4	15	20.1	29	336
児童(8~9歳) 学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13%~20%	15	20.1	29	336
中学生 平均値	773	29.5	15	23.8	28	367
生徒(12~14歳) 学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13%~20%	15	23.8	28	367

★印のデザートの日にはスプーンを持ってきてください。
ヨーグルトのカップ、ふたの素材はプラスチック、ゼリーのカップ、ふたの素材は紙です。



● 今月のテーマ ●
防災について

9月1日は、「防災の日」です。大きな災害が発生すると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくこと、いざという時に慌てずに済みます。

家庭で備えておきたいもの



災害時には、栄養のバランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておくことよいでしょう。最低3日分、できれば1週間分備えておくこと、いざという時に安心です。

水



1人1日3Lが目安です。

主食 (炭水化物を多く含むもの)



お米 もち 即席めん 乾めん パックごはん シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



レトルト食品 肉・魚・大豆などの缶詰

副菜・その他



野菜の缶詰 根菜類 乾物

好きなお菓子



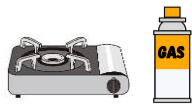
スープ・ジュース ロングライフ牛乳

家族の状況に応じて用意する物



離乳食 乳児用ミルク 介護食品 アレルギー対応食品

カセットコンロ・カセットボンベ



ボンベは、1週間当たり1人6本程度必要です。やかんも一緒に用意しておくことよいでしょう。

備品類

ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、ポリ袋、使い捨て食器・手袋、除菌スプレーなど



手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、準備しておくことよいでしょう。



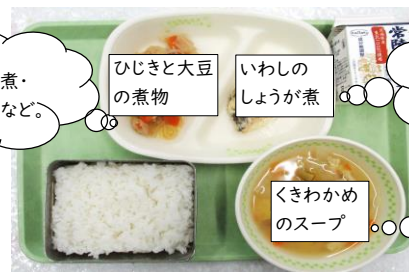
『防災給食』を実施します。

(Aブロック9/13、Bブロック9/20、Cブロック9/6)

長期保存できる乾物類を中心とした献立となっています。野菜は、ご家庭によくある食材を使用しました。



乾燥ひじき・大豆水煮・こんにやく・にんじんなど。



ひじきと大豆の煮物

いわしのしょうが煮

くきわかめのスープ

魚の缶詰は、簡単に食べることができ、種類も豊富です。(給食は、缶詰ではありません。)

乾燥くきわかめ・高野豆腐・キャベツなど。

ごはん・牛乳・いわしのしょうが煮・ひじきと大豆の煮物・くきわかめのスープ