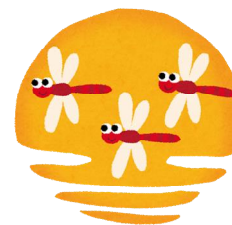




9月 給食だより



令和8年(2026年)
水戸市教育委員会
水戸市立学校給食共同調理場

早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえましょう

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



規則正しく食事をする



日中は活動的にすごす

朝食ステップアップ



普段、自分が食べている朝食を確認してみましょう。理想の朝食に近づけるよう、一步步ステップアップしていきましょう。

何も食べていない人は…

おにぎりやパン、ごはんにふりかけをかけるなど、まずは主食を食べることから始めます。



主食だけを食べている人は…

おにぎり(主食)にみそ汁、パン(主食)にスープなど、主食に一品を追加して組み合わせるようにします。このほか、ヨーグルトとバナナなどの用意しやすいものでもよいでしょう。



主食+1品を食べている人は…

ごはんやパンなどの主食に、目玉焼きや焼き魚、肉料理などの主菜、おひたしやサラダなどの副菜、みそ汁やスープなどの汁物をそろえます。栄養バランスがととのった献立になります。



全国学校給食週間における作品の募集について

文部科学省では、毎年1月24日から30日までの1週間を「全国学校給食週間」と定め、学校給食の意義や役割などについて、児童生徒や教職員、保護者、地域住民等の理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実発展を図るものとしています。水戸市では、この取組の一環として、学校給食に関する標語、作文、図画を募集します。

【募集期間】令和8年7月18日（土）～8月31日（月）

【展 示】令和9年1月26日（火）～2月10日（水） 水戸市役所1階多目的スペースで展示します。

※応募多数の場合は、全ての作品を掲示できない場合があります。

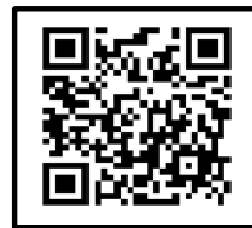
我が家のおすすめ料理の募集について

テーマは・・・

「野菜を生かした減塩料理レシピ」

水戸市教育委員会及び水戸市学校栄養士会では、学校・家庭・地域が連携した食育の推進を図るため、保護者や児童生徒等を対象に「我が家のおすすめ料理」を募集しています。応募いただいた中から、いくつかの作品を給食だよりで紹介します。また、一部の作品についてはアレンジして給食で提供する予定です。

応募はこちらから↓



【募集期間】令和8年9月1日（火）まで

【応募方法】学校で配布された応募用紙又は二次元コードから応募を受け付けています。

今月の我が家のおすすめ料理

昨年度応募のあった「我が家のおすすめ料理（うま味を生かした減塩料理）」のレシピを、毎月の給食だよりで紹介しています。レシピの詳細は、二次元コードより御覧ください。

9月のレシピは… **とり肉と夏野菜のトマト煮**（9月の給食で提供）
豚バラ肉のトマトとチーズ巻き（給食だよりで紹介）

今月のおすすめ料理は
こちらから↓



*学校給食で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。

6月23日（火）～7月17日（金）までの95件の放射性物質測定を実施しました。検査結果は不検出でした。

9月分 学校給食献立表

Aブロック（第三中、飯富中、赤塚中、第五中、千波中）
水戸市立学校給食共同調理場

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							栄養価
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	中学校生徒
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		食塩相当量(g)
1	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						838
		豆ときのこのカレー	とり肉・大豆		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも	油	カレーフレーク・カレールー・トマトピューレ・ウスターソース	
		ツナサラダ	まぐろ水煮		小松菜	キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	2.4
2	水	コッペパン	我が家のおすすめ料理				コッペパン			
		牛乳		牛乳						804
		とり肉と夏野菜のトマト煮	とり肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・黄ピーマン・ズッキーニ	じゃがいも	油	コンソメ・塩こうじ・塩・こしょう・ローリエ	
		ペンネソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく・玉ねぎ	マカロニ	油	コンソメ・塩・こしょう・バジル	3.0
		ヨーグルト		ヨーグルト						
3	木	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						814
		いわしのみぞれ煮	◆いわしみぞれ煮							
		切干大根の炒め煮	とり肉		にんじん	切干大根	こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん・酒	2.2
		じゃがいもと生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ		小松菜	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節	
4	金	なすのスパゲッティボロネーゼ	ぶた肉・大豆・ゼラチン		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ・なす	スパゲッティ	油	赤ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ・ローリエ・ドライパセリ	
		牛乳		牛乳						791
		野菜コロッケ					◆野菜コロッケ	油		
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし			◆コールスロードレッシング	2.2
7	月	ご飯	MITOごはん				ご飯			
		牛乳		牛乳						838
		大根とじゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん・枝豆	大根	こんにやく・砂糖・じゃがいも・でん粉	油	みりん・酒・醤油	
		おかかあえ	かつお節		小松菜	キャベツ・もやし			醤油	2.2
		納豆	☆納豆							
8	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						841
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・デミグラスソース・ハヤシフレーク・赤ワイン・ローリエ	
		こんにやくサラダ	とり肉水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	こんにやく		◆和風ドレッシング	1.9
9	水	コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳						809
		ハンバーグきのこトマトソース	◆ハンバーグ			玉ねぎ・しめじ		油	ケチャップ・中濃ソース・赤ワイン	
		クルトンサラダ			にんじん・枝豆	キャベツ・きゅうり	◆クルトン	油	酢・塩・こしょう	3.1
		かぼちゃの豆乳チャウダー	とり肉・豆乳		かぼちゃ	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・米粉	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
10	木	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						811
		子持ちししゃも唐揚げ(2本)	◆子持ちししゃも唐揚					油		
		ゴーヤとたまごの炒め物	ぶた肉・卵			キャベツ・にがうり	砂糖・焼き麩	油・ごま油	酒・塩・醤油	2.4
		もずくのみそ汁	とり肉・豆腐・みそ	もずく	にんじん	大根・ねぎ			だし用かつお節	
11	金	黒パン					黒パン			
		牛乳		牛乳						820
		ミートボールのクリーム煮	◆肉団子	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	油・バター	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ドライパセリ	
		ツナ豆サラダ	大豆・まぐろ水煮		みずな	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩・こしょう	2.9
14	月	ご飯	MITOごはん				ご飯			
		牛乳		牛乳						829
		みとちゃんごぼうメンチカツ	☆◆ごぼうメンチカツ					油		
		大豆の磯煮	とり肉・大豆	ひじき			こんにやく・砂糖	油	醤油・酒	2.2
		さつまいも汁	豆腐・みそ		にんじん・小松菜	大根・しめじ・ねぎ	さつまいも		だし用かつお節	

日	曜	献立名		使用する食品名							栄養価
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	中学校生徒
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		食塩相当量 (g)
15	火	ご飯						ご飯			
		牛乳			牛乳						859
		春巻		◆肉春巻				油			2.3
		チンジャオロースー		ぶた肉		ピーマン・赤ピーマン	しょうが・にんにく・ たけのこ・もやし	砂糖・でん粉	油	醤油・オ伊斯ターソース・酒・塩・こしょう	
		わかめスープ		なると・豆腐	わかめ	にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・キャベツ・えのきたけ			中華だし・醤油・塩・こしょう	
16	水	ミルクパン						ミルクパン			
		牛乳			牛乳						816
		とり肉のハーブ焼き		とり肉			にんにく・レモン果汁			醤油・塩・こしょう・白ワイン・オレガノ・バジル	3.3
		マカロニサラダ				小松菜	きゅうり・とうもろこし	マカロニ		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	
		ウインナーとキャベツのスープ		ウインナー		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・大根・しめじ		油	コンソメ・塩・こしょう・ドライパセリ	
17	木	ホーリー飯	ご飯					ご飯			
			ホーリー飯の具	ぶた肉・大豆			しょうが・にんにく	砂糖	油	豆板醤・醤油・てんめんじゃん	841
			ナムル	プロスポーツチーム応援献立 (水戸ホーリーホック)		小松菜・にんじん	もやし		ごま油・ごま	醤油	2.5
		牛乳			牛乳						
		にんにく中華スープ		ハム			切干大根・はくさい・ とうもろこし・えのきたけ・ にんにく・ねぎ	だまこもち・でん粉		中華だし・醤油・塩・こしょう	
18	金	コッペパン						コッペパン			
		チョコクリーム						◆チョコクリーム			805
		牛乳			牛乳						2.9
		チリビーンズ		ぶた肉・赤いんげん豆		にんじん	セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・トマトピューレ・ ケチャップ・ウスターソース・ チリパウダー・ローリエ・ドライパセリ	
		小松菜サラダ		とり肉水煮		小松菜	キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・こしょう	
24	木	ご飯						ご飯			
		牛乳			牛乳						808
		あじの南蛮漬け		◆あじ澱粉付			玉ねぎ	砂糖	油	醤油・酢・一味唐辛子	2.2
		昆布あえ			塩昆布	小松菜	キャベツ・もやし		ごま油	塩	
		冬瓜スープ		とり肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	とうがん・椎茸・ねぎ			中華だし・醤油・酒・塩・こしょう	
25	金	はちみつパン						はちみつパン			
		牛乳			牛乳						812
		チキンのクリームシチュー		とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉・ マカロニ	油・バター・ 生クリーム	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ ドライパセリ	2.8
		オニオンドレッシングサラダ		まぐろ水煮		小松菜	キャベツ・とうもろこし・ ソテーオニオン・にんにく		油	酢・塩・こしょう	
28	月	ご飯						ご飯			
		牛乳			牛乳						811
		親子煮		とり肉・高野豆腐・卵			玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・ 白滝・砂糖	油	塩・酒・みりん・醤油	1.9
		ごま酢あえ				にんじん・小松菜	もやし・キャベツ	砂糖	油・ごま	酢・醤油	
29	火	ご飯						ご飯			
		牛乳			牛乳						818
		とり肉の塩唐揚げ		とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	酒・塩	2.1
		小松菜ともやしのごまあえ				小松菜・にんじん	もやし	砂糖	ごま	醤油	
		ピリ辛チゲみそ汁		ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	にんにく・大根・はくさい・ねぎ		油・ごま油	豆板醤・中華だし	
30	水	バターロールパン						バターロールパン			
		牛乳			牛乳						810
		赤魚フライ		◆赤魚フライ					油		3.1
		パプリカサラダ		とり肉水煮		赤ピーマン・黄ピーマン	キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	
		麦とポテトのスープ		ぶた肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・しめじ・にんにく	じゃがいも・大麦		コンソメ・塩・こしょう	

9月学校給食栄養量(19回平均)											
栄養素単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均栄養量	820	32.4	23.5	430	5.3	443	1.1	0.7	50	2.5	9.2
		16%	25.8%								
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7.0以上

※ 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。※◆マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜き、食物アレルギー対応品を使用しています。

※ この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません(食物アレルギー対応の方で、ご確認の場合は、成分表をご覧ください)。

※ 給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。

※ ☆は水戸市産の食材、特産品又は水戸市産の食材を使用した学校給食開発品です。