

2025 9月

茅ヶ崎市中学校給食
SCHOOL LUNCH
Menu

9月になっても、まだまだ気温の高い日が続きます。日々の疲れを残さないように、食事と睡眠、こまめな水分補給を意識して過ごすようにしましょう。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri



ミートボールと野菜のトマト煮

- バターライス ●牛乳
- いかと枝豆のソテー
- かみかみチップス
- コンソメジュリエヌ

エ: 807kcal た: 31.3g
脂: 22.6g 塩: 2.4g



ユーリンチー

- 麦ごはん ●牛乳
- ビーフン炒め
- 青菜ともやしのナムル
- トックいりわかめスープ

エ: 828kcal た: 30.5g
脂: 28.6g 塩: 2.9g



さわらの辛子じょうゆ揚げ

- ごはん ●牛乳
- ひじきの炒り煮
- ゆかり和え
- 冬瓜の豚汁

エ: 766kcal た: 33.3g
脂: 24.7g 塩: 2.2g



ハッシュドポーク

- ごはん ●牛乳
- 小松菜とベーコンのアーリオオーリオ
- フルーツミックス
- 押麦のコンソメスープ

エ: 799kcal た: 28.1g
脂: 21g 塩: 2.8g



じゃがなすマーマー

- 麦ごはん ●牛乳
- えびとブロッコリーのうま塩炒め
- キャベツのごま酢和え
- ワンタンスープ

エ: 792kcal た: 33.8g
脂: 21.6g 塩: 2.4g



ぶりと大豆のみそがらめ

- 麦ごはん ●牛乳
- 豚肉のしょうが焼き
- 華風和え
- きのこ汁

エ: 862kcal た: 34.2g
脂: 32.0g 塩: 2.2g



高野豆腐のオランダ煮

- ごはん ●牛乳
- 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め
- 磯和え
- 秋野菜のみそ汁

エ: 794kcal た: 32.8g
脂: 23g 塩: 2.6g



豚肉の赤ワインソース

- ロールパン ●牛乳
- マカロニサラダ
- キャロット・ラベ
- 豆乳コーンスープ

エ: 818kcal た: 34.1g
脂: 31.6g 塩: 3.2g



肉みそおでん

- ごはん ●発酵乳 (マスカット)
- さけのから揚げ
- 野菜のからしじょうゆ和え
- わかめと豆腐のすまし汁

エ: 773kcal た: 34.1g
脂: 21.7g 塩: 2.9g



セルフピビンパ

- 麦ごはん ●牛乳
- チキンチキンごぼう
- 白菜とツナのナムル
- 春雨スープ

エ: 813kcal た: 34.6g
脂: 26.1g 塩: 2.6g

15

敬老の日



さけのレモンしょうゆ焼き

- ごはん ●牛乳
- 大豆とさつまいものかりんとう
- 蒸し鶏ときゅうりの和えもの
- いももち汁

エ: 807kcal た: 34.5g
脂: 23.3g 塩: 1.8g



秋野菜とニョッキのクリーム煮

- ソフトフランスパン
- 牛乳 ●ブロッコリーとコーンのソテー
- 海藻サラダ
- ミネストローネ

エ: 807kcal た: 33.3g
脂: 28.3g 塩: 3.5g



塩から揚げ

- ごはん ●牛乳
- かぼちゃのそぼろ煮
- 切り干し大根のサラダ
- かきたま汁

エ: 842kcal た: 32.1g
脂: 31g 塩: 2.4g



セルフガバオライス

- 麦ごはん ●牛乳
- 白身魚と大豆の香味だれ
- ヤムウンセン
- 豆腐スープ

エ: 796kcal た: 37.2g
脂: 23.2g 塩: 2.5g

22

みそカツ

- ごはん ●牛乳
- 切り干し大根のピリ辛炒め
- しらすと青菜の和えもの
- 白玉だんご汁

エ: 826kcal た: 28.5g
脂: 23.1g 塩: 3.2g

23

秋分の日



豚肉とじゃがいものガリバタ煮

- ごはん ●牛乳
- 鶏肉の焦がし醤油炒め
- ビーンズサラダ
- 秋なすと油揚げのみそ汁

エ: 806kcal た: 33.5g
脂: 25.2g 塩: 2.3g



たらとのトマトソースがけ

- コーンライス ●牛乳
- ベーコンポテト
- コールスローサラダ
- しょうがコンソメスープ

エ: 727kcal た: 30.3g
脂: 20.7g 塩: 3g



季節の野菜入りドライカレー

- 麦ごはん ●牛乳
- チキンピカタ
- ゆで野菜サラダ
- ABCスープ

エ: 787kcal た: 35.6g
脂: 24g 塩: 2.8g

29

おろしソースハンバーグ

- ごはん ●牛乳
- のり塩ポテトビーンズ
- 根菜のラタトゥイユ
- 大根とウィンナーのポトフ

エ: 840kcal た: 29.6g
脂: 26.9g 塩: 2.8g

30

かじきとじゃがいものスパイス揚げ

- 雑穀米ごはん ●牛乳
- ほうれん草とコーンのソテー
- キャベツとハムのマリネ
- ひき肉とにらの卵スープ

エ: 806kcal た: 30.0g
脂: 27.1g 塩: 1.8g

MOGU MOGU INTERVIEW 第2弾 公開中!



©SHONAN BELLMARE

湘南ベルマーレ所属の大野和選手と根本凌選手 (赤羽根中学校卒) にインタビューをしました。7月7日にオープンした“道の駅湘南ちがさき”で、普段の食事や、中学校給食を試食した感想、茅ヶ崎市立中学校の生徒の皆さんへのメッセージを伺いましたので、ぜひご覧ください。



中学校給食

News

★熱中症対策 水分補給のポイント！

私たちの身体の約60%は水分でできています。飲料水などでとった水分は、腸から吸収され、血液などの「体液」になって全身をたえず循環しています。のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう！

熱中症とは

気温や湿度が高い時などに、体内の水分量や塩分量のバランスがくずれ、体温をうまく調節できなくなってしまうことです。命に関わる場合もあるので、注意が必要です。

？何を飲めばいい？

水や麦茶で水分を補給しましょう。汗をたくさんかいたときは、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用するのもおすすめです。

？いつ飲めばいい？

のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給することが大切です。運動をする前後、運動中もしっかりとりましょう。

？どのくらい飲めばいい？

1回あたりコップ1杯分（100～200ml）程度を何回かに分けて飲むのがおすすめです。一度に多くの水分を補給しすぎると胃腸に負担がかかりますので、注意しましょう。

今月の食育の日

毎月19日は、食育の日として世界の料理を給食風にアレンジして提供します！
今月は「タイ」です。

●ガパオライス

ガパオライスとは、タイの伝統的料理である「パッガパオ」（ガパオ炒め）にご飯をそえた料理です。タイ語で「ガパオ」はホーリーバジルを意味しており、これが「ガパオライス」の主要な風味になっています。パッガパオは、タイの家庭料理として長い歴史を持ち、忙しい日常の中で素早く作れることから人気を集めたと言われています。ガパオライスの具材がおかずの食器に入っているの、ごはんにかけて食べてくださいね♪

●ヤムウンセン

タイ語でヤムは「和える」、ウンセンは「春雨」という意味でタイの定番料理です。春雨サラダとはちがい、本場では温かいまま食べるのが特徴です。エビやイカ、豚ミンチなどのシーフードと野菜を使用し、ナンプラーやレモン汁で味付けをする爽やかな料理です。



9月1日は防災の日です

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておくことで安心ですね。日常的に、食料品を少し多めに買い置きをし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで無理なく備えることができます。

備える

- 水：1人1日3ℓ×3日分以上必要
- 食料品：家族分の食料を3日分用意する
食べ慣れている食材を多めに買って、蓄える

ローリングストック

買う
買い足す

消費したものを買い足す。家族の人数や好み、栄養バランスを考える。

食べる
使う

（例）カレーなどのレトルト食品、カップ麺やパックごはん、インスタントみそ汁など

普段の食事の中で、賞味期限が切れる前に古いものから消費する。

ホームページ

www.city.chigasaki.kanagawa.jp



茅ヶ崎市防災対策課のホームページに役立つ情報がたくさん載っていますので、ぜひご覧ください！

防災対策課
Instagram
[@chigasaki_bousai](https://www.instagram.com/chigasaki_bousai)



防災情報やイベント情報を発信中！

★食具持参のお願い

箸やスプーンなどの食具はご自宅から持参をお願いします。日により必要な食具が異なりますので、献立表のアイコンをご確認ください。



★栄養表記について

エ:エネルギー／た:たんぱく質／脂:脂質／塩:食塩相当量
※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価 ※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。※その日の給食に必要なと思われる食具をカレンダー内に記載しておりますのでご確認ください。

献立・アレルギー情報

しょうゆの原料に含まれる「小麦」と「大豆」の表示はいたしません。ご注意ください。

