
























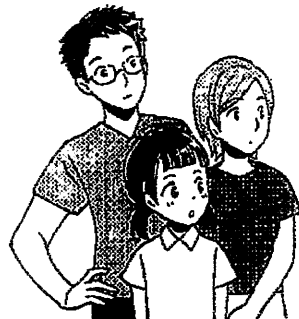
市川市立新井小学校			<div><div><div><div></div><div></div><div></div></div><div>市川市でとれたおいしい梨が登場しますよ！！</div></div></div>		<div>9月 学校給食よていこんだて表</div> <div>【学校給食で使用するお米の産地について】 学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県で獲れたお米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月については、福島県産のお米を学校給食で使用します。ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお願いします。</div>									
日 (曜)	牛乳	主食 ごはん パン・めん	おかず・デザートなど	こんだてについて ※カッコ内は、教科等と関連のあるところですよ。	食 品 名						栄 養 価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g	月平均栄養価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g		
					おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)					
					たんすいかぶつが多い	しばうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い				
2 (火)		ターメリック ライス& チリコンカン	コーンサラダ とうにゅうアイスクリーム	9月の給食スタートは、人気のチリコンカンと、豆乳アイスクリームです！	こめ こめこ さとう	なたねあぶら	だいず ぶた 鶏	エダムチーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマトペースト	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	673 25.0 22.6 1.4	594 23.7 19.4 2.2		
3 (水)		よくばり あげパン	ポークビーンズ れいとうみかん	いつも人気のよくばり揚げパンです！！ ポークビーンズに入っている大豆は、カルシウムや鉄分が豊富で、栄養満点です！	コッペパン さとう じゃがいも	なたねあぶら オリーブオイル	きなこ だいず ぶた ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん トマト さやいんげん	にんにく たまねぎ みかん	616 23.5 22.3 2.0			
4 (木)		みそラーメン	カラフルだいがくいも ちゅうかきゅうり	人気の大学芋！黄色とむらさき、2色のさつまいもを使って作ります。	ラーメン さつまいも さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ぶた みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ながねぎ もやし めんま コーン しょうが にんにく きゅうり	564 23.3 16.0 2.8			
5 (金)		ぶたどん	ちくぜんに いちかわのなし <div>市川の梨登場！</div>	豚肉には、ビタミンB1という栄養素が多く、体の疲れをとってくれます。	こめ しらたき さとう さとも こんにやく	なたねあぶら	ぶた とり さつまあげ さばぶし	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ ながねぎ たけのこ れんこん しいたけ ごぼう なし	550 21.6 16.5 1.5			
8 (月)		ちゅうかどん	かじょうどうふ ミニトマト	中華丼には、野菜がたっぷりです！ 将来生活習慣病にならないためには、野菜を食べることはとても大切です。	こめ おおむぎ でんぶん さとう	なたねあぶら ごまあぶら	ぶた なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ミニトマト	にんにく しょうが たけのこ はくさい ながねぎ もやし しいたけ たまねぎ	563 22.9 17.4 2.0			
9 (火)		くりごはん	さばのたつたあげ だいごんのみそしる いちかわのなし <div>重陽の節句こ</div>	9月9日は「重陽の節句」日本の5節句のひとつで「菊の節句」ともいわれます。秋の味覚である栗を使った料理を楽しむ風習があります。	こめ もちこめ でんぶん	くり ごま なたねあぶら	さば あぶらあげ みそ さばぶし	こんぶ ぎゅうにゅう わかめ		しょうが にんにく だいごん ながねぎ なし	551 20.8 20.7 2.3			
10 (水)		カレーライス	ほうれんそうとコーンのソテー いちかわなしのゼリー <div>定例研</div>	定例研のため、配膳しやすいこん立てにしました。市川のおいしい梨で作った「梨のゼリー」が登場です。【3年生 社会科】	こめ こむぎこ じゃがいも さとう クールゼリーのもと	バター なたねあぶら	とり ぶた いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう エダムチーズ ヨーグルト	にんじん トマトペースト ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが りんご もやし コーン なし レモン	647 19.3 17.3 1.7			
11 (木)		ホイコーロー どん	わかめとトマトのちゅうかサラダ しゃりしゃりガーリックだいず	ホイコーローどんには、キャベツをたっぷり入れました。	こめ むぎ さとう でんぶん こめこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	ぶた みそ だいず	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	623 23.3 19.9 2.0			
12 (金)		わかめごはん	ちくわのいそべあげ さつまじる れいとうみかん	さつま汁には、さつまいもをたくさん入れています。さつまいもは荒れた土地でもよく育つことから、「救荒作物」として大切にされてきました。	こめ こめこ さつまいも こんにやく	なたねあぶら	ちくわ ぶた とうふ さばぶし みそ	ちりめんじゃこ わかめごはんのもと ぎゅう にゅう あおりの	にんじん こまつな	だいごん ごぼう ながねぎ みかん	577 22.9 14.8 2.2			
16 (火)		まあぼうどうふ どん	ワントンスープ アセロラのひとくちゼリー	給食のワントンは、ひとつひとつ手で具を包んで作っています。	こめ おおむぎ さとう でんぶん わんたんのかわ	なたねあぶら ごまあぶら	ぶた みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ ながねぎ もやし めんま	615 26.8 19.3 2.3			
17 (水)		カラフル やきにくどん	とうふのみそしる オレンジゼリー	カラフル焼肉丼には、赤と黄色のピーマンを入れて色あざやかに仕上げました。	こめ さとう クールゼリーのもと	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ぶた とうふ あぶらあげ みそ さばぶし	ぎゅうにゅう	あかピーマン	キャベツ にんにく きピーマン ながねぎ オレンジジュース	582 24.3 18.1 1.7			
18 (木)		じゃこ ガーリック ライス	レバーのケチャップあえ キャベツベーコンスープ ぎゅうにゅうプリン	鉄分たっぷりのレバー。夏の疲れを残さないよう、しっかり食べてくださいね。	こめ こめこ さとう	なたねあぶら	ベーコン ぶたレバー	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう アガー なまクリーム	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ いちごジャム	573 24.3 20.9 2.6			
19 (金)		ひじきごはん	さともとなまあげのもの おはぎ <div>お彼岸メニュー</div>	お彼岸にちなみ、おはぎを給食室で手作りします！ 旬をむかえた里芋の煮物も作ります。	こめ さとう さとも こんにやく もちこめ	なたねあぶら	さばぶし とり あぶらあげ なまあげ あん あずき	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや さやいんげん	たけのこ しいたけ	600 24.1 15.8 1.8			
22 (月)		なすとツナのトマ トスパゲティ	フレンチきゅうり カレーフライビーンズ いちかわなしのケーキ <div></div>	市川でとれたおいしい梨を使って、梨のケーキを作ります。献立表の裏にレシピをのせました。	カットスパゲッティ さとう こむぎこ ふんとう	オリーブオイル なたねあぶら バター	ベーコン まぐろ だいず たまご	チーズ ぎゅうにゅう	トマト	にんにく セロリー たまねぎ なす きゅうり なし レモン レーズン	590 23.8 25.2 2.4			
24 (水)		ゆかりごはん	さけのてりやき こまつなのマヨネーズあえ にくじゃが	人気のゆかりごはん！楽しんで食べてくださいね。	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	エッグケアマヨネーズ なたね あぶら	さけ まぐろ ぶた なまあげ さばぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	ゆかり しめじ もやし たまねぎ	577 25.9 16.1 3.0			
25 (木)		ウィンナー ピラフ	レバーとポテトのかわりあげ ブチたまやさいスープ	人気のウィンナーピラフは、他の学校の栄養士の先生から教えていただいたメニューです。	こめ じゃがいも こめこ さとう	なたねあぶら ごま	ウィンナー ぶたレバー みそ うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム しょうが はくさい ながねぎ	599 25.1 23.0 2.6			
26 (金)		さんまの ひつまぶし ごはん <div>和食の日こん立て</div>	ごまあえ じゃがいものみそしる いちかわのなし <div></div>	おとなり、船橋市の栄養士の先生に教えていただいた「さんまのひつまぶしごはん」です。	こめ でんぶん さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	さんま みそ さばぶし あぶらあげ	のり ぎゅうにゅう わかめ	こねぎ ほうれんそう にんじん	しょうが もやし たまねぎ なし	574 21.4 20.9 2.1			
29 (月)		キムチごはん	きりぼしだいごんのはるまき ほうれんそうちゅうかあえ にくだんごスープ	人気のキムチごはんです！リクエストボックスにもたくさんリクエストがあったので登場です！！	こめ さとう でんぶん はるまきのかわ こむぎこ マロニー	ごまあぶら ごま なたねあぶら	ぶた みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが キムチ きりぼしだいごん たまねぎ にんにく もやし ながねぎ はくさい	608 23.6 21.2 3.1			
30 (火)		ごはん	くきわかめいため かぼちゃとごまのハンバーグ とんじる ぶどう	くきわかめは、その名のとおりわかめの「くき」の部分です。	こめ さとう こめこ でんぶん じゃがいも こんにやく	ごま ごまあぶら	とり ぶた おから とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さばぶし	ぎゅうにゅう くきわかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	ながねぎ しょうが ごぼう だいごん しいたけ ぶどう	610 27.7 20.3 2.2			

給食だより 9月

市川市立新井小学校

9月1日は
防災の日

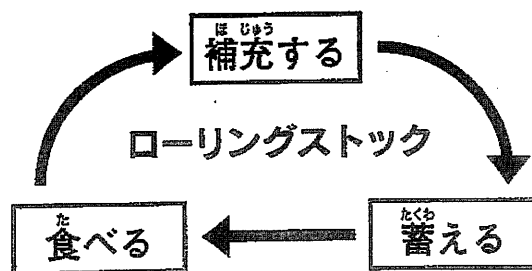
日頃から備えよう水と食料



家族の人数
× 3日分

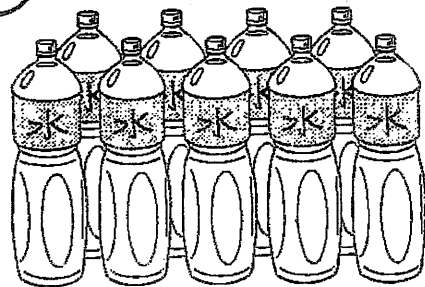
大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べている日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

水 1人あたり1日3L×日数



1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも

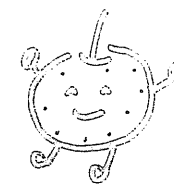
主食 + 主菜 + 副菜

参考文献 農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド あって良かった！ 家庭備蓄の実際アイデア」『和食文化ブックレ』

きゅうしょくレシピ しょうかい



なしのケーキ



リクエストのあった、きゅうしょくのレシピをしょうかいします！

9月22日の給食に登場!!

(材料) 作りやすい分量

一度もむいていないもの

梨 1/2コ (中くらいのもの)

さとう 大さじ4

レモン汁 大さじ1

水 大さじ1

バター 大さじ3

卵 1個

牛乳 60cc

粉砂糖 大さじ1

さとう 大さじ4

薄力粉 100g

干しぶどう 大さじ1強

(作り方)

- コンポートの材料を全て鍋に入れ、煮詰める。
- バター、卵、さとうをボウルに入れて混ぜ、1のコンポート、牛乳、薄力粉、干しぶどうの順に入れて混ぜる。ケーキ型に流し、200℃のオーブンで20分ほど焼く。冷めたら粉砂糖をふりかける。