



市川市でとれたおいしい梨が登場しますよ！！

## 9月 学校給食よていこんだて表

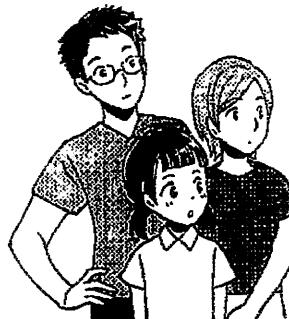
【学校給食で使用するお米の産地について】  
学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進めため、千葉県で獲れたお米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めます。東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月については、福島県産のお米を学校給食で使用します。ご理解・ご協力ください。

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。	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	しほうが多い	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	だいす 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 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)		よくぱり あげパン	ポークビーンズ れいとうみかん	いつも人気のよくぱり揚げパンです！！ 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 だいす 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 しようが にんにく きゅうり	564 23.3 16.0 2.8		
5 (金)		ぶたどん	ちくせんに いちかわのなし	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 さといも こんにゃく	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	さばのたつあげ だいこんのみそしる いちかわのなし	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 もちごめ 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 だいこん 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	定例研のため、配膳しやすいこん立てにしました。市川のおいしい梨を作った「梨のゼリー」が登場です。【3年生 社会科】	こめ こむぎこ じやがいも 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 じょうが 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す	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 だいす	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 こんにゃく	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 あおのり	にんじん こまつな	だいこん 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	ワンタンスープ アセロラのひとくちゼリー	給食のワンタンは、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	てつぶん 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 <sup>た</sup> 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	さといもとなまあげのにもの おはぎ	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を作ります。	こめ さとう さといも こんにゃく もちごめ	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 じいたけ	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	いちかわ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。	カツツバゲッティ 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 だいす 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 こまつなマヨネーズあえ にくじやが	にんにく 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 じやがいも 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)		ワインナ 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	にんにく 人気のワインナーピラフは、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 じやがいも こめこ さとう	なたねあぶら ごま	ワインナ 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 しようが 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	ごまあえ じゃがいものみそしる いちかわのなし	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 じやがいも	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	きりばしだいこんのはるまき ほうれんそうちゅうかあえ にくだんごスープ	にんにく 人気のキムチごはんです！リクエストボックスに molt 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	ごまあぶら ごま なたねあぶら	ぶた みそ	ぎゅうにゅう ゆう	にんじん ほうれんそう	しょうが キムチ きりばしだいこん たまねぎ ににく 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 でんぶん じやがいも こんにゃく	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 だいこん じいたけ 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

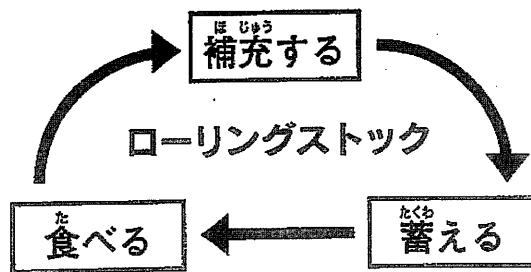
## 9月1日は 防災の日 白頃から備えよう水と食料



家族の人数  
×3日分

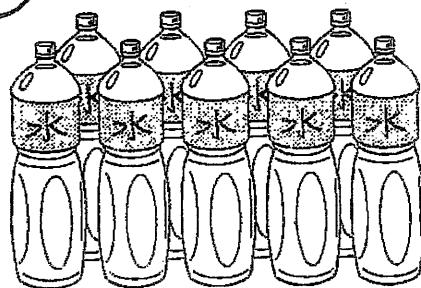
大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパー・マーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

## 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、食べていく日々持ちがする食品を少し多めに貯め置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を貯め足していく方法です。こうすることで、家庭内に常に、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、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。

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! 家庭備蓄の実践アイデア」「和食文化ブックレ

## 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

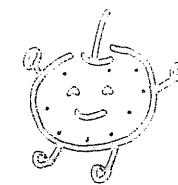
主食 + 主菜 + 副菜

## きゅうしょくレシピ しょうかい

リクエストの  
あつた、きゅう  
しょくの  
レシピをしょ  
かいします！

9月22日の  
給食レシピ  
登場!!

なしのケーキ



(材料) 作りやすい分量 作りたい分量  
（A）コンポート用

梨 1/2コ（中くらいのもの）  
さとう 大さじ4  
しおソシナ ホ-ホ-1  
水 ひんびん1/2位

バター 大さじ3  
砂糖 1個  
牛乳 600cc  
粉砂糖 ホ-ホ-1

さとう 大さじ4  
薄力粉 100g  
干しうどり 大さじ1強

## （作り方）

1. コンポートの材料を全て鍋に入れ、すきとみるまで煮こみます。

2. (バター、砂糖、牛乳、薄力粉、干しうどりの川貝)に入れてコンポート。牛乳、薄力粉、干しうどりの川貝に入れて寝せる。ケーキ型に流し、200℃のオーブンで20分焼く。焼いたら粉砂糖をふりかけて。