



9月のきゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立新井小学校

市川産の梨のシーズン到来!!
梨のゼリーやケーキも登場しますよ~。

夏休み明け、早寝早起きと、朝ご飯をしっかりと食べることで順調なスタートを切りたいですね!!
※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

栄養価の月平均値 エネルギー628kcal たんぱく質 24.3g 脂質 20.8g 塩分 2.3g

栄養価の基準値(中学年)エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g

曜日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの	栄養価	曜日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの	栄養価	曜日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの	栄養価
2 木	キャロットライス牛乳 ハッシュドポーク イタリアンサラダ 豆乳アイスクリーム	ぶたにく とり なまクリーム	こめ パター あぶら さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ トマト とうもろこし レモン	エネルギー 626 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g	13 月	キムチご飯 牛乳 切干大根の春巻き 五目豆腐 梨	ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ	しょうが にんじん はくさい だいこん にんにく たけのこ きくらげ なし	エネルギー 671 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.8 g	24 金	ご飯 牛乳 大豆とじゃこの ふりかけ 南瓜とごまのハンバーグ 麩のチャンプルー ぶどうゼリー	だいち ぶたにく ちりめんじゃこ とりく おから とうりゅう たまご くるまふ	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ にんじん ぶどう	しょうが ねぎ かぼちゃ いら もやし にんじん ぶどう	エネルギー 661 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.2 g
3 金	冷やし中華そば 牛乳 手づくり餃子 中華きゅうり	ぶたにく たまご わかめ こんぶ	ちゅうかめん ごま さとう きょうざのかわ あぶら	もやし にんじん いら はくさい しょうが きゅうり	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.8 g	14 火	じゃこガーリックライス 牛乳 レバーとポテトの変わり 揚げ 野菜スープ 梨のゼリー	ベーコン みそ ぶたレバー とうふ ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま はるまき レモン	にんにく しょうが べかな にんじん こまつな きくらげ なし レモン	エネルギー 655 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g	27 月	さつま芋ご飯 牛乳 ししゃものフライ 筑前煮 オレンジ	こんぶ ししゃも とりく あげボール	こめ さつまいも ごま さとう こむぎこ パンこ さといも こんにやく	にんじん たけのこ れんこん しいたけ さやえんどう ごぼう オレンジ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g
6 月	五穀ごはん 牛乳 さばの塩焼き さつまじる 和風牛乳プリン	わかめ しらすほし だいち さば ぶたにく とうふ きなこ	こめ ごま さつまいも さとう こんにやく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	エネルギー 612 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.4 g	15 水	ペンのミートソースあえ 牛乳 カレーフライドチキン キャベツベーコンスープ 梨のケーキ	ぶたにく だいち ベーコン たまご	ペンネ あぶら さとう パター こむぎこ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ こまつな なし レモン ほしぶどう	エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.7 g	28 火	カレーミートサンドパン 牛乳 しゃりしゃりガーリック大豆 天使の羽のミネストローネ ヨーグルト	ぶたにく だいち ベーコン レンズまめ ヨーグルト	パン あぶら さとう マカロニ こんにやく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.6 g
7 火	ジャンバラヤ 牛乳 野菜チップス キャベツの米粉ポ タージュ	ぶたにく ベーコン ウインナー	こめ むぎ あぶら さつまいも パター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん セロリー ピーマン キャベツ トマト ほうれんそう	エネルギー 656 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 1.8 g	16 木	ご飯 牛乳 エコふりかけ 小松菜のマスタード和え 厚揚げの肉じゃが風 桃のゼリー	しらすほし ツナ ぶたにく なまあげ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも しらたき	こまつな にんじん えのきたけ もやし たまねぎ もも さやいんげん	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g	29 水	さんまのかば焼き丼 牛乳 磯和え 湯葉すまし汁 梨	さんま のり かつおぶし ゆば こんぶ	こめ あぶら さとう しらたき だいこん みつば たけのこ なし	しょうが もやし ほうれんそう にんじん だいこん みつば たけのこ なし	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.6 g
8 水	よくばり揚げパン 牛乳 ほうれん草のサラダ 肉団子スープ アップルシャーベット	きなこ ぶたにく ウインナー	パン さとう あぶら でんぶん はるまき	ほうれんそう しょうが ねぎ とうもろこし にんじん はくさい こまつな りんご	エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.6 g	17 金	豚丼 牛乳 大豆と三つ葉のかき 揚げ 具だくさんみそ汁	ぶたにく だいち なまあげ みそ	こめ しらたき さとう こむぎこ あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ごぼう みつば はくさい	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.3 g	30 木	お楽しみ給食♪	ツナ ベーコン チーズ たまご	スパゲティ あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギー 640 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 1.7 g
9 木	わかめご飯 牛乳 鮭の和風マヨネーズ焼き ごま和え さつま芋団子汁	わかめ しらすほし さけ とりく こんぶ	こめ ごま さとう でんぶん さつまいも	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 3.0 g	21 火	煮込みうどん 牛乳 いかの天ぷら さつまいも天ぷら もやしとわかめの和え 物 おはぎ	ぶたにく いか あおりのわかめ あずき	うどん さといも あぶら こむぎこ さつまいも ごま さとう	にんじん ねぎ しいたけ こまつな だいこん ごぼう もやし	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.7 g	22 水	鮭ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ごま酢和え 吉野汁 りんご	あじ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ だいち えんどうまめ レンズまめ	こめ むぎ でんぶん ごま ドレッシング こんにやく こまつな みかん	ねぎ しょうが ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん こまつな みかん	エネルギー 581 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g

夏休み明け、給食初日!
リクエストにお答えして、アイスクリームを出します。豆乳で作っているので、乳アレルギーのある人も安心して食べられます!

14日と15日の梨は、市川産の梨を使いますが、食品ロス対策の一環として、通常、形や皮の色合いが基準に満たないために捨てられてしまう梨を使います。味は、普通の梨と変わりません。「もったいない」の気持ちを大切にしたいですね。

リクエストの多い、しゃりしゃりガーリック大豆の登場です!よくかんで食べましょう!

リクエストボックスに寄せられた意見をもとに作ったこんだてです!
人気のリクエストボックス、多い日には10通以上入っていることも。何が出るかは、当日まで楽しみにしてください!

9月1日は防災の日



そなえあれはうれいなし!
防災の日をきっかけに、おうちの防災グッズをチェックしてみましょう。

毎月19日は「食育の日」
お彼岸にあわせて、おはぎを給食室で手作りします。また、十五夜にちなんで、うどんに里手を入れています。

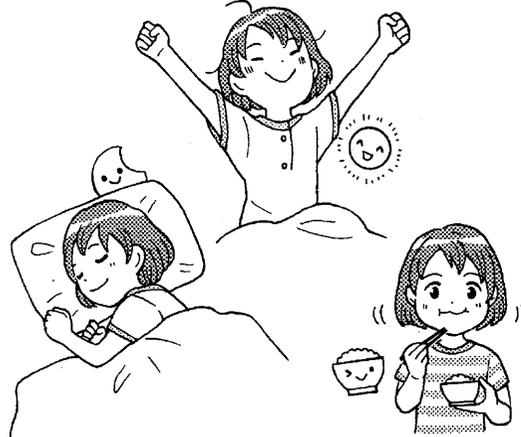
ごま風味サラダには、5種類の豆と麦、玄米などの体によい穀類ミックスを入れています。栄養たっぷりのサラダです!

給食だより 9月

市川市立新井小学校

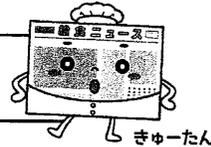
新学期が始まりました。元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。

夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

うそ？ 本当？ 生活リズムのうわさ



朝型の方が勉強やスポーツの成績がよい？
早寝早起きをしている朝型の人と、遅寝遅起きをしている夜型の人を比べると、いずれの成績を比較すると、いずれの成績も、朝型の方がよい傾向にあるという研究報告があります。



寝る前にスマートフォンを見ると眠れなくなる？
スマートフォンからはブルーライトという青くて強い光が出ています。夜にこの光を浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りに入りづらくなってしまいます。



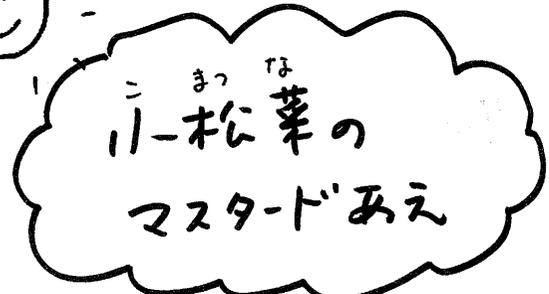
朝ごはんを食べないとやせられる？
朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずにエネルギー消費量が減ってやせにくくなります。また、集中力がなくなるなどの不調の原因にもなるので、朝ごはんは毎日食べる習慣をつけましょう。



保護者のみなさまへ

長い休みの間に、子どもたちが生活リズムをくずしてしまうことがあります。早起きや早寝、決まった時間に1日3回食事をするなどの規則正しい生活を送って、生活リズムがととのうように、ご家族で一緒に取り組むようにしてください。

きゅうしよくレシピ しょうかい



- (材料) 4人分
- 小松菜 2茎 (100gくら)
 - しんじん 1/3本
 - えのまいたけ 1/5パック (20gくら)
 - もやし 1/4袋 (70gくら)
 - ツナ缶 小1/2缶

- あわせおく。
- 粒マスタード 小1パック
 - マヨネーズ 大1パックと1/2
 - しょうゆ 小1パック
- *給食では、UPアレルギーの子とアレルギーなしの子のUPの入り、いないマヨネーズを分けています。

- (作り方)
- 小松菜は根を落としよく洗い、3cm位に切り、ゆで冷やす。しんじんは短冊に切り、ゆで冷やす。えのまいたけは根を切り半分、長2cmに切り、ゆで冷やす。もやしをよく洗って、ゆで冷やす。ツナの油は切る。
 - ゆでた野菜の氷気をよく切る。(おおいにあげるポイントです)
 - 2.の野菜をボウルに入れ、ツナと、あわせおいた(A)を入れよく混ぜる。