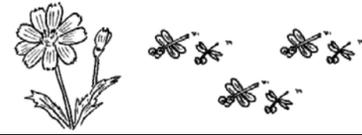


9月のきょうしゅくよていこんだてひょう

市川市立新井小学校

市川市が全国に誇る名産「市川のなし」が給食に登場予定です。お楽しみに！

※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629kcal たんぱく質 24.6g 脂質 20.0g 塩分 2.2g
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	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	栄養価	曜日	こんだて	からだをつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	栄養価	曜日	こんだて	からだをつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	栄養価
1 火	よくばり揚げパン 牛乳 肉団子スープ 豆乳アイスクリーム	きなこ ぶたにく	パン さとう	しょうが ねぎ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.9 g	10 木	ペンネのミートソース和え 牛乳 キャベツベーコンスープ 梨のケーキ	ぶたにく 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	エネルギー 695 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.7 g	23 水	五穀ごはん 牛乳 ししやも春巻き さつまじる 梨	わかめ しらす だいず ししやも とうふ ぶたにく	こめ ごま はるまきのかわ こむぎこ あぶら さつまいも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな なし	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.1 g
2 水	わかめご飯 牛乳 切り干し大根の春巻き さつま芋団子汁	わかめ ぶたにく みそ とりにく	こめ むぎごま さとう こむぎこ	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん にんにく ごぼう	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.1 g	11 金	キムチご飯 牛乳 五目豆腐 ヨーグルト	ぶたにく とうふ ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	しょうが にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.6 g	24 木	鮭ご飯 牛乳 大豆のかき揚げ 筑前煮	さけ だいず こんぶ とりにく	こめ ごま こむぎこ さとう あぶら さとも こんにやく	さやえんどう たまねぎ ごぼう かぼちゃ にんじん たけのこ れんこん しいたけ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g
3 木	いわしのかば焼き丼 牛乳 湯葉すまし汁 冷凍みかん	いわし とりにく ゆば こんぶ	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが にんじん だいこん みつば たけのこ みかん	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.5 g	14 月	ツナピラフ 牛乳 インド煮 ぶどう	ツナ ベーコン ぶたにく さつまあげ うずらのたまご	こめ むぎあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし セロリー ほうれんそう グリーンピース ぶどう	エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g	25 金	さつま芋ご飯 牛乳 あじ磯辺揚げ のっぺい汁 ヨーグルト	こんぶ あじ あおのり	こめ ごま さつまいも こめこ あぶら さとも こんにやく かたくりこ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ こまつな れんこん しいたけ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
4 金	ジャンバラヤ 牛乳 野菜の米粉ポタージュ しゃりしゃり米粉ガーリック ク大豆	ぶたにく ベーコン ウィンナー だいず	こめ あぶら バター	にんにく たまねぎ にんじん セロリー ピーマン トマト キャベツ ほうれんそう	エネルギー 625 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.0 g	15 火	クロックムッシュ 牛乳 秋の実りのラタトゥイユ カレーフライビーンズ	チーズ ハム ベーコン ぶたにく だいず	パン あぶら さつまいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん れんこん しめじ なす ズッキーニ トマト	エネルギー 690 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.3 g	28 月	カレーミートサンドパン 牛乳 米粉あさりコーンシ チュー 梨のゼリー	ぶたにく あさり とりにく	パン あぶら さとう じゃがいも いんげんまめ とうりゆう チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー レモン とうもろこし パセリ なし	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.4 g
7 月	ターメリックライス & チリ コンカン 牛乳 うずら卵とべか菜の スープ	だいず ぶたにく チーズ ベーコン うずらのたまご	こめ あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース えのきたけ べかな	エネルギー 613 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.7 g	16 水	カツ丼 牛乳 板のりの味噌汁 梨	ぶたにく たまご のり あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ なし	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.0 g	29 火	中華丼 牛乳 鶏肉のから揚げ オレンジゼリー	ぶたにく とりにく うずらのたまご	こめ あぶら でんぶん さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい ねぎ さやえんどう オレンジ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
8 火	ご飯 牛乳 小松菜ぎょうざ カレー麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ ひじき	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ ぎょうざのかわ こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら マッシュルーム キャベツ こまつな ねぎ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.6 g	17 木	しょうゆラーメン 牛乳 手づくりサラダ春巻き タピオカミルクティー ゼリー	ぶたにく とりにく チーズ なまクリーム	あぶら じゃがいも はるまきのかわ こむぎこ さとう タピオカ	しななく しょうが にんにく もやし たまねぎ ねぎ こまつな にんじん	エネルギー 676 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.1 g	30 水	カレーライス 牛乳 ほうれん草のソテー	とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ ウィンナー	こめ パター こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ほうれんそう とうもろこし しめじ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g
9 水	カラフル焼肉丼 牛乳 豚汁 メロン	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう ごまこんにやく	キャベツ にんにく ピーマン にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな メロン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g	18 金	里芋ご飯 牛乳 生揚げの肉味噌煮 おはぎ	こんぶ ぶたにく みそ なまあげ あずき	こめ さとも あぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが こまつな	エネルギー 645 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.0 g	 <p>まい日、きれいなハンカチとティッシュをもっていこうね！</p>					

市川の梨をたっぷり使った、梨のケーキを焼きます。

市川の梨をたっぷり使ったゼリーを作ります。

市川市原木の農家の松永さんが、枝豆を大豆になるまで育てたものを使います！

梅雨が長びいてなかなか育たなかった伝統野菜「べか菜」、市川市原木の農家の松永さんが一生涯懸命、大切に育てていただきました。

黒タピオカの入ったミルクティーゼリーを作ります。

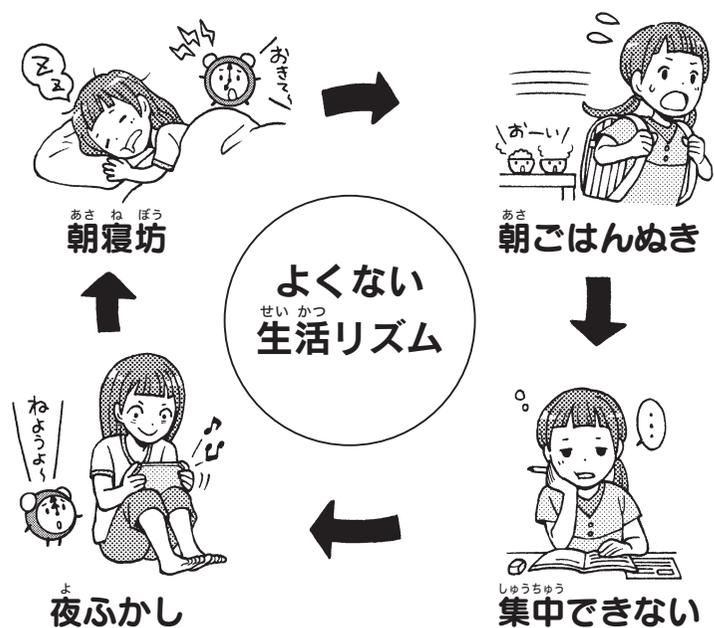
お彼岸こん立て 給食室で、おはぎを作ります。

給食だより 9月

市川市立新井小学校

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期でもあります。早起き・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえて、元気にすごしましょう。

よくない生活リズムを断ち切って元気に！



よくない生活リズム

夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

体には体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

生活リズムをととのえるには

朝の光を浴びる



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間の周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。

生活リズムをととのえるには

朝ごはんを食べる



起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、血流もよくなり、胃腸も動き、元気に1日を始められます。

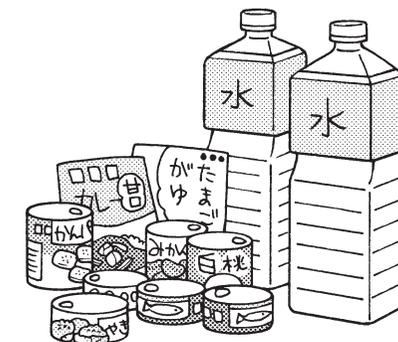
知っていますか？ 月見は2回

月見は、月見だんごやさといも、豆や栗を供えてススキを飾り、月の美しさを楽しむ行事です。十五夜と十三夜の2回あります。両方行うのが習わしで、片方だけを行うのは片見月などといわれ、縁起がよくないとされています。今年の十五夜は、10月1日、十三夜は10月29日です。美しい月を楽しみましょう。

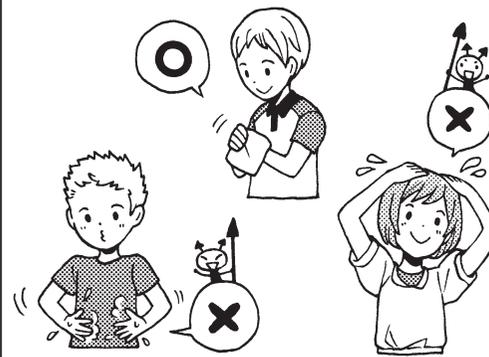


9月1日は防災の日 非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことをくり返しながら備蓄することです。ふだんから、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は、古いものから使って補充することで、賞味期限が過ぎて捨ててしまう、食品ロスを防ぐことができます。



洗った手はきれいなハンカチで拭こう！



クイズ

おはぎとぼたもちの違いは？

- ①ぼたもちの方が甘い
- ②おはぎは中にあんを入れる
- ③おはぎとぼたもちは同じ



彼岸に供えたり食べたりする、おはぎやぼたもちは、同じ食べ物です。秋の彼岸には「おはぎ」、春の彼岸には「ぼたもち」といいます。秋は萩の花に、春は牡丹の花に見立ててそう呼ばれます。

©/写真

保護者のみなさまへ

子どもたちが健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。夜ふかしが続いてしまった時には、まず早起きをして、朝ごはんを食べるようにしてください。子どもの頃の習慣はおとなになっても続きます。早起き早寝朝ごはんを習慣にしてください。