



いちかわ し りつ あらい しょうがっこう
市川市立新井小学校

エネルギー634kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.2g 塩分 2.4g

※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。

曜日 にち日	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 にち日	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 にち日	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 木	月見うどん 牛乳 さつまいもの天ぷら べか菜の和風サラダ お月見みたらし団子	ぶたにく あぶらあげ ツナ うずらのたまご あおのり	うどん こむぎこ さつまいも あぶら さとう しらたまもち かたくりこ	にんじん ねぎ しいたけ こまつな ごぼう だいこん べかな キャベツ レモン とうもろこし	エネルギー 604 kcal たんばく質 22.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.9 g	13 火	キャロットライス 牛乳 ハッシュドポーク フレンチきゅうり 梨のパイ	ぶたにく たまご なまクリーム	こめ バター あぶら さとう パイのかわ コーンスターチ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり セロリー なし	エネルギー 676 kcal たんばく質 21.0 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.9 g	22 木	麻婆豆腐丼 牛乳 中華もやし 中華スープ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん にら しいたけ もやし きゅうり こまつな はくさい	エネルギー 607 kcal たんばく質 25.4 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.7 g
お月見こん立て						松永さんの畑でとれたべか菜の登場！											
2 金	ゆかりご飯 牛乳 あじ磯辺揚げ 秋野菜の炊き合わせ ぶどう	あじ あおのり とりにく	こめ むぎ こめこ あぶら でんぶん	ごぼう れんこん にんじん えりんぎ ぶどう	エネルギー 613 kcal たんばく質 26.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g	14 水	わかめご飯 牛乳 レバーのかりん揚げ しらたきソテー じゃが芋と白菜の味噌汁	わかめ しらすぼし ぶたレバー ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう ごま しらたき じゃがいも	しょうが にんじん とうもろこし こまつな たまねぎ はくさい	エネルギー 627 kcal たんばく質 25.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.0 g	23 金	麦ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 ごま酢和え 湯葉すまし汁	さば みそ こんぶ ツナ とりにく ゆば	こめ むぎ さとう ごま あぶら しらたき	しょうが うめぼし レモン にんじん きゅうり もやし だいこん みつば たけのこ ねぎ	エネルギー 611 kcal たんばく質 29.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.8 g
5 月	チンジャオロース丼 牛乳 小松菜ぎょうざ 中華コーンスープ	ぶたにく ひじき たまご とうふ	こめ こむぎこ ぎょうざのかわ あぶら さとう	キャベツ こまつな ねぎ にら にんにく しょうが たけのこ ピーマン とうもろこし ほうれんそう	エネルギー 616 kcal たんばく質 21.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g	15 木	親子丼 牛乳 さつま芋団子汁	とりにく たまご あぶらあげ こんぶ	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも	たまねぎ みつば ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな	エネルギー 612 kcal たんばく質 25.1 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.9 g	26 月	菜飯 牛乳 千葉県産いわしのフライ 豚汁	いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま こむぎこ パンこ あぶら こんにやく	こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 602 kcal たんばく質 29.0 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.4 g
お話給食「ピーマンマンとかげひきキン」(作:さくらともこ 絵:中村景児)ピーマンが大活躍するお話です。チンジャオロース丼にはピーマンがたっぷり！						お話給食「さつまのおいも」(文:中川ひろたか 絵:村上康成)土の中で元気いっぱいに育つ、さつまいものお話です。						海に囲まれた千葉県では、いわしがたくさんとれます！					
6 火	ツナスパゲティ 牛乳 ブロッコリーサラダ 梨のケーキ	ツナ ベーコン チーズ わかめ たまご	スパゲティ バター あぶら さとう ごま こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり ブロッコリー レモン ほしぶどう	エネルギー 673 kcal たんばく質 23.3 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.5 g	16 金	よくばり揚げパン 牛乳 洋風おでん 小松菜のマスタート和え	きなこと ぶたにく ウィンナー あげボール ちくわ ツナ	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな しめじ もやし	エネルギー 629 kcal たんばく質 23.8 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.8 g	27 火	ご飯 牛乳 切り干し大根の春巻き 家常豆腐	ぶたにく みそ なまあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ あぶら でんぶん	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ	エネルギー 627 kcal たんばく質 25.0 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.5 g
7 水	ごはん 牛乳 鮭フライ 納豆和え さつまじる ぶどう	さけ なつとう しらすぼし ぶたにく なまあげ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さつまいも こんにやく	こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ ぶどう	エネルギー 726 kcal たんばく質 34.8 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g	19 月	さつま芋ご飯 牛乳 いわしのメンチカツ 大根の味噌汁	こんぶ いわし ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ さつまいも ごま パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ だいこん ねぎ	エネルギー 664 kcal たんばく質 24.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.5 g	28 水	味噌ラーメン 牛乳 カラフル大学芋 きゅうりのキムチ	ぶたにく	あぶら ごま さつまいも さとう ラーメン	にんじん ねぎ もやし とうもろこし にら しょうが にんにく きゅうり	エネルギー 603 kcal たんばく質 23.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.3 g
8 木	カレーライス 牛乳 ほうれん草のサラダ オレンジゼリー	とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト レバー いんげんまめ	こめ バター こむぎこ さとう じゃがいも 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 オレンジ	エネルギー 666 kcal たんばく質 21.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g	20 火	スパゲティミートソース 牛乳 マセドアンサラダ ぐりとぐらの米粉カステラ	ぶたにく だいず チーズ ツナ たまご	スパゲティ あぶら バター さとう じゃがいも	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	エネルギー 605 kcal たんばく質 21.1 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.7 g	29 木	ごぼうピラフ 牛乳 レバーのケチャップ和え インド煮	とりにく ぶたレバー ぶたにく	こめ バター あぶら さとう じゃがいも	マッシュルーム とうもろこし にら しょうが にんにく きゅうり だいこん	エネルギー 648 kcal たんばく質 31.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.8 g
9 金	クロックムッシュ 牛乳 ポークビーンズ ヨーグルト	チーズ ハム だいず ぶたにく ベーコン なまクリーム	パン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん	エネルギー 640 kcal たんばく質 27.0 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.0 g	21 水	豚丼 牛乳 白菜の柚子香漬け みそ汁 ブルーベリーゼリー	ぶたにく こんぶ とうふ わかめ あぶらあげ にぼし みそ	こめ あぶら しらたき さとう ねぎ はくさい きゅうり ゆず ブルーベリー	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	エネルギー 629 kcal たんばく質 21.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.5 g	30 金	コッペパン 牛乳 かぼちゃコロッケ ほうれん草ソテー ABCスープ いちごジャム	ぶたにく だいず ウィンナー ベーコン	パン あぶら こむぎこ パンこ マカロニ ジャム	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう しめじ とうもろこし こまつな にんじん キャベツ	エネルギー 641 kcal たんばく質 22.6 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.6 g
12 月	五穀ごはん 牛乳 ししゃものパリパリ揚げ 生揚げの肉味噌煮	わかめ しらすぼし だいず ししゃも みそ ぶたにく なまあげ	こめ ごま はるまきのかわ こむぎこ あぶら じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん	エネルギー 638 kcal たんばく質 24.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.2 g	お話給食「14ひきのかぼちゃ」(作:いわむら かずお)物語に出てくるコロッケをイメージして作ります！											

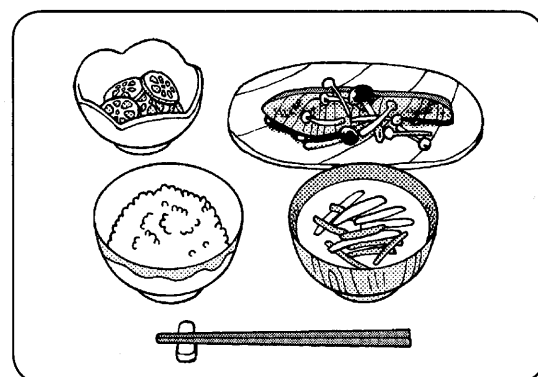
給食だより 10月

市川市立新井小学校

秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。おいしい旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物を食事にバランスよく取り入れましょう。

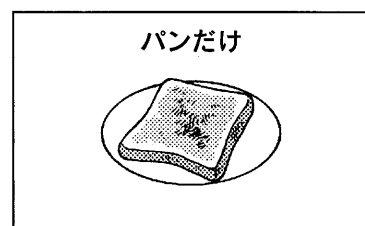
心がけましょう！ 栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。



- 主食** 米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。
- 主菜** 魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。
- 汁物** 汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

～簡単に栄養バランスをアップさせるには～



パンだけ

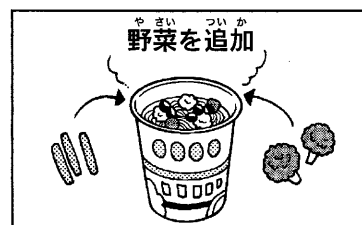


ハム入りサラダを追加

包丁を使わずに用意できるレタスやミニトマトと、加熱せずに使えるハムなどを使ったサラダを追加すると、栄養のバランスがよくなります。



カップラーメンだけ



野菜を追加

ゆでたり、電子レンジで加熱したりした野菜を入れると、簡単に不足しがちな野菜をとることができます。



ごはんとお肉のおかずだけ



野菜たっぷりのみそ汁を追加

野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足しているビタミンや無機質、食物繊維などを補えます。

8月25日の給食に登場しました！

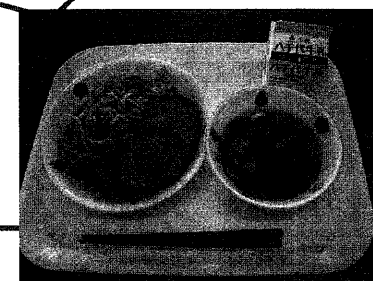
「おうちで給食メニュー」

給食で人気のあるメニューのレシピをご紹介します！

きのこのスープ（4人分）

【材料】

ベーコン	2枚	しめじ	1/2パック
生わかめ	10g	(乾燥わかめを使う時は1g)	
えのきたけ	1/2パック		
にんじん	3分の1本	豆腐	1/2丁
長ねぎ	1/4本	炒め油	適宜
コンソメの素	2個	しょうゆ	大さじ1強
塩	小さじ1	こしょう	少々
いりごま	小さじ1	水	700cc



【作り方】

- ベーコンは1cmくらいの短冊切りにする。にんじんは1cmくらいの短冊切りにする。しめじは石づきを取ってほぐす。えのきたけは根元を落として、3cmくらいの長さに切る。長ねぎは3mm程度の小口切りにする。
- 鍋に油を熱して、ベーコンをさっと炒め、水を入れて煮立て、にんじん、きのこ、豆腐を入れる。
- コンソメ、塩こしょう、しょうゆを入れて味を整える。
- 仕上がり際にわかめとねぎ、ごまを入れる。

野菜がたっぷりとれる栄養満点のスープです。リクエストボックスにレシピがほしい！という声がありましたのでご紹介します。冷蔵庫にある野菜で気軽に作ってみてくださいね。