



# 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

市川市では、おいしい梨がたくさんとれます。市川でとれた梨を給食に提供します！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646kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.9g 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	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
3火	カレーライス 牛乳 ほうれん草のサラダ フルーツポンチ	とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ	こめ バター こむぎこ さとう じゃがいも ナタデココ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ほうれん草 とうもろこし みかん パイン もも	エネルギー 679 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.3 g	12木	白ごまご飯 牛乳 ししゃもの春巻き すだちの香りしめじ 豚汁 しゃりしゃりガーリック大豆	ししゃも かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ ごま はるまきのかわ あぶら こむぎこ さといも こんにやく かたくりこ	キャベツ きゅうり すだち ごぼう だいこん しめじ にんじん たまねぎ ねぎ	エネルギー 646 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.2 g	25水	ご飯 牛乳 エコふりかけ おからコロッケ ごま和え 味噌汁	しらすばし さばぶし おから あぶらあげ みそ ごま	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ねぎ	たまねぎ こまつな にんじん だいこん ねぎ ごま	エネルギー 678 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.4 g
4水	よくばり揚げパン 牛乳 大豆しゅうまい 中華きゅうり 春雨スープ	きなこ ぶたにく だいず とりにく かまぼこ とうふ	パン あぶら さとう しゅうまいのかわ はるさめ	しいたけ ねぎ きゅうり にんじん しょうが はるさめ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.0 g	13金	月見うどん 牛乳 さつまいもとえびの変り揚げ 小松菜のマスタート和え お月見みたらし団子	ぶたにく さくらえび あおりの ツナ あぶらあげ うずらのたまご	うどん さつまいも こむぎこ あぶら 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 だいこん ごぼう しめじ もやし	エネルギー 602 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.6 g	26木	コッペパン 牛乳 いちごジャム 秋の実りのラウトウユ ひじきのマリネ カレーフライビーンズ	ベーコン ぶたにく ひじき だいず ジャム	パン あぶら さつまいも さとう さつまいも さとう なす ピーマン ズッキーニ トマト とうもろこし きゅうり	にんにく たまねぎ にんじん れんこん しめじ エリンギ ズッキーニ トマト とうもろこし きゅうり	エネルギー 612 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g
5木	麦ごはん 牛乳 くきわかめ炒め かぼちゃ入りハンバーグ おなかあえ すまし汁	くきわかめ とりにく ぶたにく おから とうにゅう かつおぶし とうふ こんぶ	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ にんじん	ねぎ かぼちゃ ほうれん草 しょうが もやし こまつな にんじん	エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.5 g	17火	ペンネのミートソース和え 牛乳 フレンチきゅうり くろみ入りシナモンロール	ぶたにく チーズ たまご	ペンネ あぶら バター さとう こむぎこ くるみ	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 きゅうり	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.0 g	27金	親子丼 牛乳 レバーのかりん揚げ キャベツのおかか和え 市川の梨ゼリー	とりにく たまご ぶたレバー かつおぶし のり	こめ さとう でんぶん あぶら ごま なし レモン	たまねぎ みつば しょうが キャベツ なし レモン	エネルギー 660 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
6金	冷やし中華 牛乳 さつまいもぎょうざ トマトときゅうりのマリネ	ぶたにく たまご わかめ	ちゅうかめん さとう さつまいも ごま あぶら ぎょうざのかわ こむぎこ	もやし にんじん トマト きゅうり たまねぎ パセリ	エネルギー 685 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.3 g	18水	ご飯 牛乳 大豆とじゃこのふりかけ べか菜の和風サラダ 麩のチャンプルー	ちりめんじゃこ とりにく たまご ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう やきふ にら もやし	しょうが べかな とうもろこし キャベツ レモン にら もやし	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.6 g	30月	コーンピラフ 牛乳 鶏肉のマスタートフライ イタリアンサラダ 市川の梨	ハム えび とりにく チーズ	こめ バター さとう こむぎこ ごま パンこ あぶら	とうもろこし にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ トマト なし ピーマン	エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g
9月	菊わかめご飯 牛乳 鶏のから揚げ ごま和え 湯葉すまし汁 市川の梨	わかめ とりにく ゆば こんぶ	こめ むぎ ごま こめこ あぶら さとう しらたき	きくのはな にんにく キャベツ もやし ほうれん草 にんじん だいこん みつば たけのこ なし	エネルギー 674 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.7 g	19木	麻婆丼 牛乳 中華もやし オレンジゼリー	ぶたにく とうふ みそ	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 オレンジ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g	20金	里芋ご飯 牛乳 生揚げの肉味噌煮 おかか和え 手作りおはぎ	かつおぶし ぶたにく みそ なまあげ あずき	こめ さといも あぶら ごま さとう じゃがいも ごま	ほうれん草 もやし 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 682 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g
10火	ご飯 牛乳 さんまのかば焼き 青菜とれんこんのごま マヨ和え 味噌汁 ぶどう	さんま あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが れんこん ほうれん草 にんじん たまねぎ ねぎ ぶどう	エネルギー 696 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.1 g	21水	ツナピラフ 牛乳 かぶのサラダ インド煮 ぶどう	ツナ ベーコン とりにく ぶたにく さつまあげ うずらのたまご	こめ むぎ バター あぶら さとう 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 かぶ ほうれん草 きゅうり あかピーマン セロリー グリーンピース ぶどう	エネルギー 627 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.9 g	24火	ターメリックライス&チリ コンカン 牛乳 グリーンサラダ りんごとみかんのゼリー	だいず ぶたにく チーズ	こめ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース キャベツ とうもろこし オレンジ みかん りんご レモン	エネルギー 686 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g

人気の「しゃりしゃり大豆」裏面に作り方をのせました。

食物せんいがたつぷりの「おから」を使った手作りのコロッケです！

リクエストポストのリクエストにこたえて、人気のよくばり揚げパン登場！

十五夜献立です。きれいなお月様が見えるといいですね！

おいしい市川の梨を使って、ゼリーを作ります！

沖縄県の郷土料理「フーチャンプルー」を給食風にアレンジしました。

お彼岸献立です。給食室で、あんこから手作りした甘さ控えめのおはぎを出します！

**防災の日 非常用持ち出し袋を準備しよう！**

1日は防災の日です。地震や台風などの災害に備えて非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。

非常用持ち出し袋の内容例(人数分を用意しましょう)

- 飲料水(1人1日3Lが目安)
- 食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- 緊急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ヘルメット、防災ずきん
- マスク
- 軍手
- 懐中電灯
- 衣類
- 下着
- 毛布、タオル
- 携帯ラジオ、予備電池
- 携帯電話の充電器
- 使い捨てカイロ
- ウェットティッシュ
- 洗面用具
- 携帯トイレ

※飲料水や食料品は3日分を。大規模災害発生時は1週間分の備蓄が望ましいといわれています。  
※ほかにも必要なものをご考慮しておきましょう。

**保護者のみなさまへ**

子どもたちが元気に毎日を過ごすために、規則正しい生活を送ることはとても大切です。早起き、早寝をして、朝ごはんをしっかり食べることで、生活リズムがととのいやすくなります。子どもたちの規則正しい生活のために、保護者のみなさまのご協力をお願いします。

**お月見十五夜と三夜**

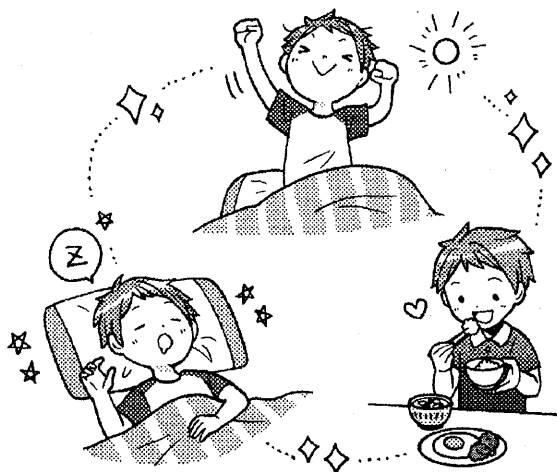
だんごやスキ、えて月のまじさを眺めを供養する月見は、十五夜と十三夜の年2回あり、両方食べるのが習わしです。十五夜は旧暦の8月15日、十三夜は9月13日で、今年は9月13日と10月11日です。十五夜と十三夜、両方の月を楽しみましょう。

# 給食だより

市川市立新井小学校

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早起き・早寝・朝ごはん」でしっかり生活をとのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

## 生活リズムをととのえよう!



わたしたちの体内時計は、朝起きて日光を浴びたり、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されるといわれます。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータもあります。

また、睡眠には、脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにします。

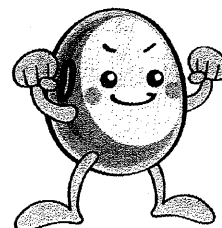
元気に毎日を送るためには、早起き・早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

「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!

### しゃりしゃりガーリック大豆 (4人分)

【材料】	グラム
大豆 (乾燥)	30g
かたくり粉	小さじ1
薄力粉	小さじ1
塩	ひとつまみ
ガーリックパウダー	少々
乾燥パセリ	少々
揚げ油	適宜

大豆のパワーがたっぷりのメニューです!!



### 【作り方】

- 大豆は前日の夜から水につけてもどしておく。
- かたくり粉と薄力粉は軽くふるってあわせておく。
- もどした大豆に、2をまぶして油で揚げる。
- 揚げた大豆にガーリックパウダー、乾燥パセリ、塩を加えてよく振り混ぜる。

かりかりした食感がとても人気のメニューです。9月12日の給食に登場します。時間がなくて、大豆をもどすのがめんどうな場合は、ゆでてある大豆を買ってきても良いですが、かなりやわらかい食感になります。ゆでた大豆を使う場合は、分量を2倍(60g)にしてください。

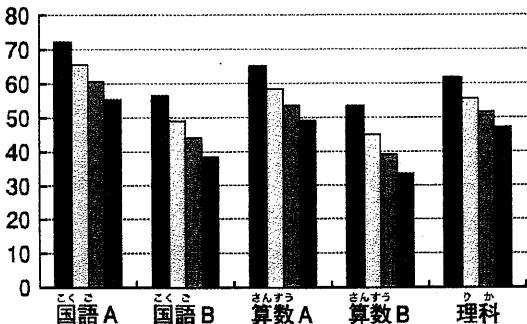
ぜひおうちで作ってみてくださいね!

## Dataで見る食育 ▶▶▶ 朝ごはんと学力の関係は?

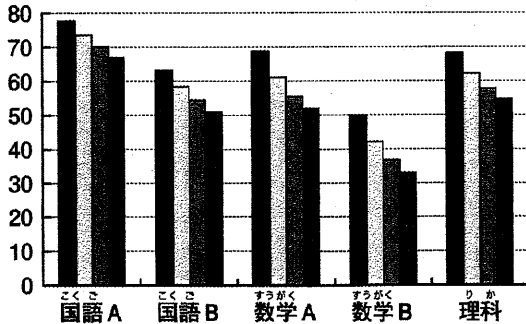
### 朝食摂取と学力調査の正答率の関係

■ 毎日食べている □ どちらかという食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない

【小学校】  
平均正答率 (%)



【中学校】  
平均正答率 (%)



朝ごはんを毎日食べると答えた人の方が、学力調査の正答率が高い傾向にあります。朝ごはんは体を目覚めさせる大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

出典：文部科学省「平成30年度 全国学力・学習状況調査」