

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

栄養価の月平均値 エネルギー637kcal たんぱく質 23.7g 脂質 20.1g 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



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。

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 金	キャロットライス ぎゅうにゅう ハッシュドポーク イタリアンサラダ とうにゅうアイス	ぶたにく なまクリーム とりこ	こめ パター あがら 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 614 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 19.0 g 塩分 1.5 g	13 火	わかめごはん ぎゅうにゅう ししゃものフライ ごぼうサラダ ゆばすましじる いちかわのなし	しらすぼし ししゃも とりこ みそ ゆば こんが	こめ こむぎ パンこ あがら さとう ごま しらたき	ごぼう もやし きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし だいこん みつば たけのこ なし	エネルギー 672 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.2 g 塩分 2.7 g	26 月	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう やさしいチップス こめこあさりコーンシチュー	ぶたにく ウィンナー あさり とりこ しろいんげんまめ とうにゅう チーズ	こめ むぎ あがら さつまいも じゃがいも あがら パター	にんにく たまねぎ にんじん セロリー ピーマン トマト とうもろこし パセリ	エネルギー 681 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 25.2 g 塩分 1.9 g
5 月	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう レバーのかりんあげ みそポテト れいとうみかん	ぶたにく ぶたレバー みそ	あがら さとう ごま じゃがいも	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 みかん	エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 16.7 g 塩分 3.5 g	14 水	じゃこガーリックライス ぎゅうにゅう レバーとポテトのかわりあげ キャベツペーコンスープ ぶどうゼリー	ベーコン ちりめんじゃこ みそ ぶたレバー	こめ あがら じゃがいも さとう ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ぶどう	エネルギー 668 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.1 g 塩分 2.9 g	27 火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう エビフライ もやしとわかめのあえも のぐだくさんみそしる まっちゃプリン	えび わかめ ぶたにく なまあげ みそ なまクリーム くらみつ	こめ むぎ パンこ あがら ごま さとう こんにゃく	もやし はくさい ごぼう ねぎ にんじん	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.6 g 塩分 2.7 g
6 火	ごはん ぎゅうにゅう エコふりかけ いわしのさんがやき ごますあえ よしのじる いちかわの なし	しらすぼし いわし ぶたにく みそ わかめ とりこ とうふ こんが	こめ さとう ごま こめこ でんぶん ごま あがら	ねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし ごぼう なし	エネルギー 671 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 20.4 g 塩分 2.1 g	15 木	カレーミートサンドパン ぎゅうにゅう しゃりしゃりガーリックだいた ABCスープ ヨーグルト	ぶたにく だいた ベーコン ヨーグルト	パン あがら さとう マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ こまつな	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.3 g 塩分 2.7 g	28 水	ウィンナーピラフ ぎゅうにゅう コーンサラダ プチたまやさいスープ チョコレートプリン	ウィンナー とりこ うずらのたまご わかめ ハム なまクリーム	こめ あがら パター さとう チョコレートシロップ	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし はくさい ほうれんそう ねぎ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 23.6 g 塩分 2.5 g
7 水	カレーライス ぎゅうにゅう ほうれんそうとコーンの ソテー フルーツポンチ	とりこ ぶたにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ ベーコン	こめ パター こむぎ じゃがいも さとう あがら ナタデココ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ほうれんそう もやし とうもろこし みかん パイナップル	エネルギー 697 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.6 g 塩分 1.6 g	16 金	ごはん ぎゅうにゅう エコふりかけ さけのわふうマヨネーズやき ごますあえ さつまいもだんごじる なしのゼリー	しらすぼし さけ とりこ あがらあげ こんが	こめ さとう ごま でんぶん さつまいも	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 なし レモン	エネルギー 646 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 13.1 g 塩分 2.3 g	29 木	ツナスパゲティ ぎゅうにゅう トマトときゅうりのマリネ いちかわなしのケーキ	ツナ ベーコン チーズ たまご	スパゲティ パター さとう あがら こむぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト きゅうり なし レモン ほしごぼう	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 23.8 g 塩分 1.9 g
8 木	キムチごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんの はるまき ちゅうかきゅうり ちゅうかふうたまごスープ れいとうみかん	ぶたにく みそ ベーコン たまご	こめ あがら さとう ごま かたくりこ はるまきのかわ あがら	しょうが にんじん はくさい たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんにく とうもろこし ねぎ はくさい みかん	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.8 g 塩分 2.8 g	20 火	わかめうどん ぎゅうにゅう いかのてんぷら こまつなのマスタード あえ おはぎ	とりこ あがらあげ なると わかめ いか ツナ あずき	うどん さとう あがら こむぎ こめ もろこめ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ しいたけ しめじ もやし	エネルギー 595 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 19.7 g 塩分 2.4 g	30 金	ごこくごはん ぎゅうにゅう おからコロケ わふうツナサラダ みそしる りんごのひとくちゼリー	わかめ しらすぼし だいた ぶたにく おから ツナ とうふ かつお あがらあげ みそ	こめ ごま あがら じゃがいも こむぎ パンこ ごま ゼリー	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん ねぎ こまつな	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.0 g 塩分 2.3 g
9 金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき おかかあえ さわにわん きなこもち	こんが さんま のり ぶたにく きなこ	こめ もちごめ さつまいも ごま でんぶん あがら さとう さといも しらたまも	しょうが ほうれんそう にんじん もやし ごぼう たけのこ みつば	エネルギー 688 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.0 g 塩分 1.9 g	21 水	むぎごはん ぎゅうにゅう かぼちゃハンバーグ くきわかめのつくだに とんじる ぶどう	くきわかめ とりこ ぶたにく おから とうにゅう とうふ あがらあげ みそ	こめ むぎ さとう ごま あがら かたくりこ こんにゃく	ねぎ かぼちゃ しょうが にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな ぶどう	エネルギー 645 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 19.4 g 塩分 2.2 g	9月1日は防災の日  そなえあればうれしいなし！ 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。					
12 月	まあぽうふどん ぎゅうにゅう ほうれんそうちゅうかあえ オレンジゼリー	ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あがら 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 しいたけ ほうれんそう もやし オレンジ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.2 g 塩分 1.9 g	22 木	よくばりあげパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのサラダ てんしのはねのミネスト ローネ いちかわのなし	きなこ ベーコン レンズまめ	パン さとう あがら じゃがいも マカロニ	ほうれんそう もやし とうもろこし にんじん たまねぎ セロリー にんにく キャベツ なし	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.8 g 塩分 2.4 g						

毎日19日は「食育の日」
 環境にやさしい「エコふりかけ」と、千産千消の取り組みとして市川市でとれた梨を使った梨のゼリーを出します。

お徳用こん立て
 手づくりのおはぎを出します! 心をこめてひとつひとつついでいねいに作っています!!

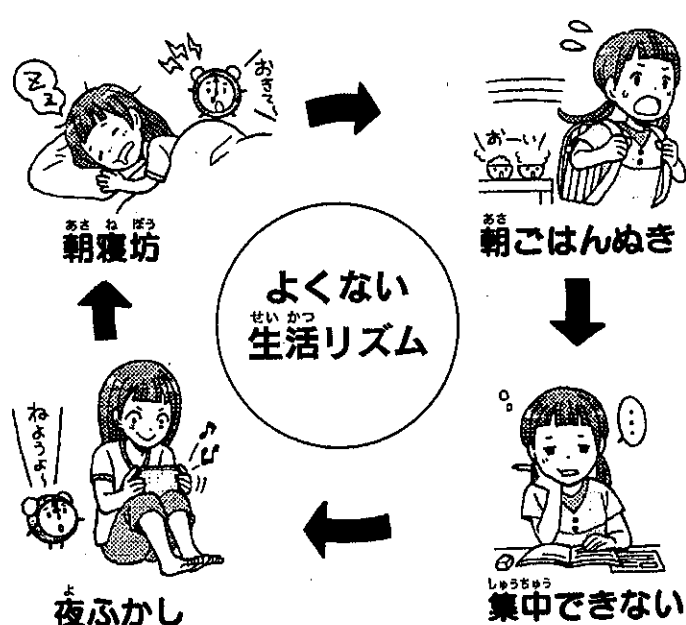
千産千消の取り組みとして、市川市でとれた梨を使った梨のゼリーを出します!

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！



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、食欲がわからなかったりして、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。

「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！

いわしのさんが焼き（4人分）

【材料】

ねぎ	4分の1本
しょうが	1かけ
いわしすり身	180g
豚ひき肉	180g
白みそ	大さじ1杯
かたくり粉	大さじ5（かたさを見て調節してください）
しょうゆ	小さじ2分の1
酒	小さじ2分の1
みりん	小さじ2分の1
ごま	大さじ1

さかなつか
魚を使った

メニュー

【作り方】

- 1 ねぎはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- 2 ごま以外の材料をすべて混ぜ合わせ、丸めて小判型にして、ごまをふる。
- 3 油をひいたフライパンで焼く。

さんが焼きは、千葉県の伝統的な郷土料理です。

いわしのくさみがほとんどなくて、おいしく食べられます！

9月6日の給食に登場します。おうちで、ぜひ作ってみてくださいね！

