



市川市でとれたおいしい梨が登場しますよ!!



9月 学校給食よていこんだて表



9月はフランスでのラグビーワールドカップ大会が予定されています! それにちなみ、開催国のフランスと、ラグビー発祥の地、イギリスの料理をこんだてに入れました。じっくり味わってくださいね!!

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん パン・めん	おかず・デザートなど	こんだてについて	食 品 名					栄養価 (1人1食あたり) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g	月平均栄養価 (1人1食あたり) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g	
					おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)			
					たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むぎしつが多い	カロテンが多い			その他のビタミンが多い
4 (月)		カレーライス	ほうれんそうとコーンのソテー とうにゆうアイスクリーム	※カット内は、教科等と関連のあるところ 9月の給食スタートは、人気のカレーライスです!	こめ こむぎこじゃがいも さとう バター なたねあぶら	とり ぶた しろいんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゆう エダムチーズ ヨーグルト	にんじん トマトペースト ほうれんそう	たまねぎ にんにくしょうが りんごもやし コーン	689 21.7 20.1 1.6	592 23.2 20.8 2.3	
5 (火)		ごはん	エコふりかけ さけのわふうマヨネーズやき ごまあえ ちくぜんに りんごのひとくちゼリー	筑前煮は、九州地方の郷土料理なので「筑前煮」といいます。九州では「がめ煮」とも言います。	こめ さとう さいとも こんにやく ごま エッグケアマヨネーズ なたねあぶら	さばふし さけ とり さつまあげ	ぎゅうにゆう ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん きめさや	もやし たけのこ れんこん しいたけ ごぼう	548 27.7 13.6 1.8		
6 (水)		よくばりあげパン	ほうれんそうのサラダ ポークビーンズ れいとうみかん	人気のよくばり揚げパンです! リクエストボックスにもたくさんリクエストがあったので登場です!!	コッペパン さとう じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル	きなこ だいたず ぶた ベーコン	ぎゅうにゆう チーズ なまくり クリーム	ほうれんそう にんじん トマト いんげん	コーン にんにく たまねぎ みかん	580 23.1 23.1 2.3		
7 (木)		じゃこガーリックライス	レバーとポテトのかわりあげ キャベツベーコンスープ ぶどうゼリー	鉄分たっぷりのレバーです。人気メニューで、いつも良く食べてれています!	こめ じゃがいも こめ さとう クールゼリーのもと	オリーブオイル なたねあぶら ごま	ベーコン ぶたレバー みそ	ちりめん ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	にんにくしょうが たまねぎ キャベツ ぶどうジュース	625 24.7 20.8 3.1	
8 (金)		コッペパン	とりにくのオーロラソースかけ キャロットラペ ポトフ チョコレートクリーム	9月8日にはラグビーワールドカップフランス大会が始まります。フランス料理の「キャロットラペ」「ポトフ」を出します!! ラグビーワールドカップ開会!	コッペパン こむぎ さとう じゃがいも チョコスプレッド	なたねあぶら バター オリーブオイル	とり ソーセージ	ぎゅうにゆう	トマトピューレ にんじん	レーズン たまねぎ キャベツ	582 22.6 27.0 2.0	
11 (月)		ほうれんそうピラフ	やさしいチップス こめこあさりコーンシチュー	他校の栄養士さんから教えていただいた「ほうれん草ピラフ」です!	こめ おおむぎ さつまいも じゃがいも こめこ	バター なたねあぶら	ベーコン あさり とり しろは なまめ とうにゆう	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ にんにく コーンセロリー	641 18.6 25.9 2.0	
12 (火)		わかめごはん	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	梨の季節になりました。今月もおいしい市川の梨を出します!!	こめ こむぎ パン さとう しらたき	なたねあぶら ごま エッグケ アマヨネーズ	とり みそ ゆば さばふし	ちりめんじゃこ わかめ ごはんのもと ぎゅうにゆう ししゃも こんぶ	にんじん みつば	ごぼう もやし きゅうり たまねぎ コーン だいこん たけのこなし	651 24.9 21.4 3.0	
13 (水)		まあぼどうふどん	ほうれんそうちゅうかあえ オレンジゼリー	ほうれん草は鉄分たっぷり、栄養的にも優秀な野菜です!!	こめ おおむぎ さとう でんご	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ぶた とうふ みそ	ぎゅうにゆう アガー	にんじん なら ほうれんそう	にんにくしょうが ながねぎ たけのこ しいたけ もやし オレンジジュース	594 24.3 18.8 1.9	
14 (木)		ごこごはん	おからコロッケ わふうツナサラダ みそしる	とうふを作るときにできるしほりかすの「おから」。捨てられてしまうことが多いですが、おいしく料理できますよ!	こめ ごこ じゃがいも こむ ぎこ こめ パン	ごま なたねあぶら エッグケ アマヨネーズ	だいたず ぶた おから ツな あぶらあげ みそ さばふし とうふ	わかめ ごはんのもと ちりめ んじゃこ ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり だいこん ながねぎ	584 24.2 21.5 2.4	
15 (金)		チキンライス	シェパードパイ ミニトマト ひよこめとやさしいスープ	ラグビーワールドカップの開催にちなみ、ラグビー発祥の地、イギリスの料理(シェパードパイ)を出します。	こめ むぎ じゃがいも	オリーブオイル なたねあぶら	とり ぶた とうにゆう ベーコン ひよこめ	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ ミニトマト	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース ミックスベジタ ブルキャベツ	560 24.8 19.8 2.3	
19 (火)		おたのしみきゅうしよく なにがでるかな? おたのしみに!(^^)		なにが出るかな?楽しみにしていてね!	こめ さとう でんぶん はる まきのかわ こむぎこ	ごまあぶら ごま なたねあ ぶら	ぶた みそ ベーコン たまご	ぎゅうにゆう	にんじん	しょうが キムチ きりぼし だいこん たまねぎ にんにく きゅうり コーン ながねぎ はくさい みかん	553 19.6 18.6 2.8	
20 (水)		さつまいもごはん	おかかあえ なまあげのにくみそに おはぎ	お彼岸にちなみ、おはぎを給食室で手作ります!	こめ もちごめ さつまいも さとう じゃがいも	ごま なたねあぶら	かつおぶし ぶた みそ なま あけ あん あずき	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん こ まつな	もやし たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	618 22.5 15.5 2.2	
21 (木)		クロックムッシュ	しろみさかなドレッシングかけ ABCスープ ヨーグルト	ラグビーワールドカップの開催にちなみ、開催国、フランスの料理(クロックムッシュ)を出します!	しよばん こめ さとう マカロニ	なたねあぶら ごまあぶら	ハム さめ みそ ベーコン	チーズ ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん こまつな	きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	582 29.8 26.1 3.2	
22 (金)		さんまのかばやきどん	もやしのピリからあえ さわにわん	さんまは、漢字でどう書くでしょうか? ヒントは、秋にちなんだものです!	こめ むぎ こめ さとう さといも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	さんま ぶた さばふし	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん みつば	しょうが もやし きゅうり ごぼう たけのこ	578 20.9 21.0 1.6	
25 (月)		むぎごはん	くきわかめのつくだに かぼちゃハンバーグ とんじる ぶどう	くきわかめは、その名のとおりわかめの「くき」の部分です。	こめ むぎ さとう こめ でんぶん じゃがいも こんにやく	ごま ごまあぶら	とり ぶた おから とうにゆう とうふ あぶらあげ みそ さばふし	ぎゅうにゆう くきわかめ	かぼちゃ にんじん こ まつな	ながねぎ しょうが だいこん しいたけ ぶどう	574 25.1 18.2 1.7	
26 (火)		ペンネミートソース	トマトときゅうりのマリネ カレーフライビーンズ いちかわのなしのケーキ	市川でとれた梨で作ったケーキです! 【3年生 社会科】	ペンネリガーテ さとう こむぎこ ふんとう	なたねあぶら バター ごまあぶら	ぶた だいたず たまご	チーズ ぎゅうにゆう	にんじん トマト	しょうが にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム きゅうり なし レモン レーズン	609 25.3 24.9 2.4	
27 (水)		ゆかりごはん	いわしのいがりあげ もやしとわかめのあえも だいこんのみそしる とうにゆう まっちゃんプリン	いがりあげは、いわし回りのまわりにそうめんを砕いたものをまぶして、「いが栗」のようにしました。	こめ むぎ こめ でんぶん さとう くらみつ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	いわし ぶた みそ あぶら あげ さばふし とうにゆう こくりーむ とうにゆう ホイップ	ぎゅうにゆう わかめ アガー		ゆかり たまねぎ しょうが もやし だいこん ながねぎ	598 22.7 21.3 2.5	
28 (木)		ウインナーピラフ	コーンサラダ ブチたまやさいスープ いちかわのなしのゼリー	市川でとれた梨で作ったゼリーです! 【3年生 社会科】	こめ さとう クールゼリーのもと	なたねあぶら	ソーセージ とり うずら たまご ポンソンスラム	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン はくさい ながねぎ なし レモン	554 18.7 18.6 2.9	
29 (金)		つきみうどん	さつまいもでんごら こまつなのマヨネーズあえ おつきみみたらし	十五夜です。月見うどんとみたらし回子を作ります。きれいなお月様が見えるかな?	うどん さつまいも こめ さとう でんぶん しらたま	なたねあぶら エッグケ アマヨネーズ	さばふし ぶた うずら たまご あぶらあげ まぐろ	ぎゅうにゆう あおのり	にんじん こまつな	ながねぎ しいたけ だいこん ごぼう しめじ もやし	591 20.0 18.8 2.8	

給食だより 9月

市川市立新井小学校

夏休みが終わり新学期が始まります。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早起き、早寝を心がけて、朝ごはんをしっかり食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

早起き・早寝 生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



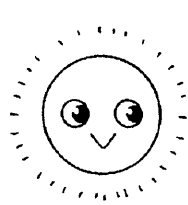
寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかに、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

体内時計をととのえるためには



人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。



きゅうしょくレシピ しょうかい





リクエストのあった、きゅうしょくのレシピをしょうかいします！

なしのケーキ

(材料) 作りやすい分量

夜をむいて、いちようせかり

梨 1/2コ (中くらいのもの)

さとう 大匙4

レモン汁 小匙1

水 ひとひたひた位

バター 大匙3

卵 1個

牛乳 60cc

粉砂糖 小匙1

さとう 大匙4

薄力粉 100g

干しぶどう 大匙1強

(作り方)

- コンポートの材料を全て鍋に入れ、すきこみ煮て冷ます。
- バター、卵、さとうをボウルに入れて混ぜ、1のコンポート、牛乳、薄力粉、干しぶどうの順に入れて混ぜる。ケーキ型に流し、200℃のオーブンで20分ほど焼き、冷めたら粉砂糖をふりかける。

【学校給食で使用するお米の産地について】

学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県で獲れたお米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月については、福島県産のお米を学校給食で使用します。

ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお願ひします。