

9月 給食予定献立表

市川市立第一中学校

日	曜日	牛乳	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	
			しゅしよくデザート	おかず(主菜) おかず(副菜)				エネルギー	たんぱく質
3	火	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー 825 kcal	★2学期給食開始★
			ツナカレー		ツナ、チーズ	じゃがいも、油、はちみつ小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	たんぱく質 28.0 g	
			コーンと枝豆のソテー		ハム		小松菜、コーン、枝豆	脂質 26.4 g	
			いちごクレープ				食塩相当量 2.1 g		
4	水	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー 729 kcal	
			キムチ丼の具		豚肉、みそ	油、白滝、ごま油、ごま、でん粉	キムチ、人参、玉ねぎ、にんにく、にら、生姜、切干大根、もやし	たんぱく質 27.4 g	
			ワンタンスープ		わんたん、わかめ	ごま油	人参、長ねぎ、キャベツ、小松菜	脂質 18.1 g	
			冷凍みかん				冷凍みかん	食塩相当量 2.9 g	
5	木	○	ジューシー		昆布、油揚げ、豚肉	米、油、こんにやく、砂糖	人参、グリーンピース	エネルギー 703 kcal	★郷土料理★沖縄県の特産品「ゴーヤ」をつかいます
			ツナと切干大根のサラダ		ツナ	油、砂糖、ごま油	人参、小松菜、切干大根	たんぱく質 30.3 g	
			豆腐チャンプル		豚肉、豆腐、みそ	ごま油、ピーマン、砂糖、でん粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、もやし、にら、筍	脂質 24.3 g	
			ゴーヤチップ			でん粉、米粉、油	にがうり	食塩相当量 3.0 g	
6	金	○	ごはん	梨		米	梨	エネルギー 772 kcal	★地産地消★市川市の特産品「梨」が登場します
			さばの揚げおろし煮		さば	でん粉、油	生姜、大根	たんぱく質 35.3 g	
			磯香和え		ささみ、のり		ほうれん草、もやし、人参	脂質 26.3 g	
			かきたま汁		豚肉、卵	じゃがいも、でん粉	玉ねぎ、えのきたけ、人参、長ねぎ	食塩相当量 2.4 g	
9	月	○	ゆかりごはん			米	ゆかり	エネルギー 709 kcal	★菊の節句★菊の花入りの和え物です★地産地消★市川市の特産品「梨」を隠し味につかいます
			鶏肉の市川梨ソース		鶏肉	砂糖	生姜、にんにく、長ねぎ、梨	たんぱく質 31.8 g	
			菊花和え				えのきたけ、ほうれん草、もやし、菊	脂質 22.8 g	
			白玉汁		豚肉、豆腐、竹輪、わかめ	白玉	大根、人参、長ねぎ	食塩相当量 2.5 g	
10	火	○	ごはん	ひとくちアセロラゼリー		米	ひとくちアセロラゼリー	エネルギー 733 kcal	★郷土料理★愛知県発祥の「八丁味噌」をつかった料理です
			ひじきのふりかけ		ひじき、かつお節	砂糖、ごま		たんぱく質 33.1 g	
			もやしのピリ辛和え			砂糖、ごま油	もやし、きゅうり、人参	脂質 22.8 g	
			土手煮風肉豆腐		豚肉、豆腐、みそ	白滝、砂糖	干し椎茸、玉ねぎ、人参、長ねぎ	食塩相当量 2.5 g	
11	水	○	ウインナードッグ		ウインナー	コッペパン、油	キャベツ	エネルギー 856 kcal	
			米粉豆乳コーンスープ		ベーコン、鶏肉、豆乳、白いんげん豆	油、じゃがいも、米粉	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ	たんぱく質 30.0 g	
			フルーツヨーグルト		ヨーグルト、生クリーム	ナタデココ、はちみつ	みかん、桃、パイン、バナナ	脂質 36.2 g	
							食塩相当量 3.2 g		
12	木	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー 889 kcal	
			親子丼の具		鶏肉、卵	砂糖、でん粉	玉ねぎ、人参、糸みつば	たんぱく質 39.4 g	
			すまし汁		豆腐、なると		大根、人参、えのきたけ、長ねぎ、小松菜	脂質 31.1 g	
			麩のラスク			麩、バター、砂糖		食塩相当量 3.2 g	
13	金	○	秋刀魚ごはん		秋刀魚、のり	米、でん粉、油、砂糖	生姜	エネルギー 783 kcal	★まごわやさしい★9月16日の敬老の日になんだ献立です
			ごまマヨ和え			ごま、マヨネーズ(卵なし)	人参、小松菜、キャベツ、コーン、もやし	たんぱく質 26.5 g	
			さつまいもとわかめのみそ汁		鶏肉、わかめ、豆腐、みそ	さつまいも	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸	脂質 27.5 g	
			梨				梨	食塩相当量 2.6 g	
17	火	○	青のりしらすごはん		青のり、しらす	米、ごま		エネルギー 749 kcal	★十五夜★みたらしあんをかけたお団子です
			鶏のから揚げ		鶏肉	でん粉、油	生姜	たんぱく質 29.9 g	
			白菜のスープ煮		ベーコン、豆腐		白菜、筍、人参、えのきたけ	脂質 29.2 g	
			お月見団子			白玉、砂糖、でん粉		食塩相当量 2.4 g	

日	曜日	牛乳	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価		
			しゅしよくデザート	おかず(主菜) おかず(副菜)				エネルギー	たんぱく質	
18	水	○	秋の香りごはん			鶏肉	米、もち米、栗、さつまいも	人参、しめじ、枝豆	エネルギー 707 kcal	★旬を味わう★ぶどうの品種は「シャインマスカット」です
			生揚げの磯辺巻き			生揚げ、のり	ごま油、砂糖	生姜	たんぱく質 29.7 g	
			キャベツのみそ汁			わかめ、みそ		人参、キャベツ、玉ねぎ	脂質 19.3 g	
			大粒ぶどう					ぶどう	食塩相当量 3.1 g	
19	木	○	わかめうどん		鶏肉、油揚げ、なると、わかめ	うどん	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、えのきたけ	エネルギー 702 kcal	★彼岸の入り★行事食おはぎを食べましょう	
			ししゃもの天ぷら			ししゃも	天ぷら粉、小麦粉、油	たんぱく質 33.4 g		
			土佐和え			かつお節		きゅうり		脂質 22.6 g
			おはぎ			きな粉	米、もち米、砂糖、こしあん			食塩相当量 2.9 g
20	金	○	中華おこわ		鶏肉、えび、油揚げ	米、もち米、砂糖、油、ごま油	筍、人参、小松菜、干し椎茸、枝豆	エネルギー 748 kcal	レバーを食べて鉄分を補いましょう	
			レバーとポテトの変わり和え		豚レバー、みそ	でん粉、油、じゃがいも、砂糖、ごま	生姜	たんぱく質 36.2 g		
			にらたまスープ		豆腐、卵	でん粉	にら、長ねぎ、きくらげ	脂質 23.7 g		
								食塩相当量 3.0 g		
24	火	ジヨア	ガーリックライス		ベーコン	米、オリーブ油、バター	にんにく、パセリ	エネルギー 767 kcal	★世界の料理★ブラジル料理の献立です	
			ちりめんサラダ			かたくちいわし	油、砂糖、ごま	小松菜、きゅうり、コーン、人参		たんぱく質 27.5 g
			フェジョアータ			金時豆、白いんげん豆、豚肉ソーセージ	油、砂糖	玉ねぎ、人参、にんにく、トマト		脂質 25.1 g
			ボンデケーキ			牛乳、チーズ	白玉粉、オリーブ油、チーズ	パセリ		食塩相当量 2.9 g
25	水	○	ごはん			米		エネルギー 717 kcal		
			赤魚の西京焼き			赤魚、みそ	砂糖			たんぱく質 36.7 g
			小松菜のおかか和え			まわかめ、かつお節		コーン、人参、小松菜		脂質 21.1 g
			大根と生揚げのそぼろ煮		生揚げ、豚肉、鶏肉、大豆	砂糖、でん粉		大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、枝豆		食塩相当量 2.8 g
26	木	○	和風スパゲティ		豚肉、ベーコン、いか	スパゲティ、オリーブ油、バター	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ、エリンギ、小松菜	エネルギー 794 kcal	ケーキには隠し味に手づくりのキャラメルを入れます	
			ささみとひじきのサラダ			ひじき、ささみ	砂糖、油	枝豆、コーン、人参		たんぱく質 27.5 g
			りんごのケーキ			生クリーム、卵	砂糖、小麦粉、バター	りんご		脂質 34.8 g
								食塩相当量 2.1 g		
27	金	○	鮭と枝豆のごはん		鮭	米	枝豆	エネルギー 726 kcal		
			れんこんつくね			じゃがいも、でん粉、油、砂糖、ごま		れんこん、生姜、しそ		たんぱく質 28.9 g
			野菜たっぷりみそ汁			みそ	里芋	白菜、長ねぎ、人参、小松菜、切干大根		脂質 17.3 g
			バナナ					バナナ		食塩相当量 3.2 g
30	月	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー 854 kcal	★旬を味わう★さつまいもをかりんとうのように揚げて甘いみつをかけます	
			ねぎ塩豚丼の具			豚肉	ごま油、ごま、でん粉	長ねぎ、にんにく、もやし、人参、キャベツ、玉ねぎ、レモン果汁		たんぱく質 33.8 g
			かぶのみそ汁			油揚げ、みそ		ほうれん草、かぶ、ごぼう、人参、小松菜		脂質 24.0 g
			いもかりんとう				さつまいも、油、砂糖			食塩相当量 3.1 g

9月の給食回数 18回 (行事等により学年で異なる場合があります。)
◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

【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と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います。
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月は、福島県のお米を学校給食で使用します。

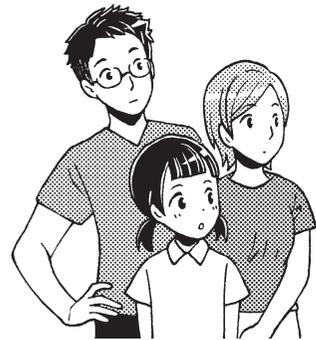
月 栄	エネルギー 765 kcal
平 養	たんぱく質 31.4 g
均 価	脂質 25.1 g
の	食塩相当量 2.8 g



給食だより 9月

市川市立第一中学校

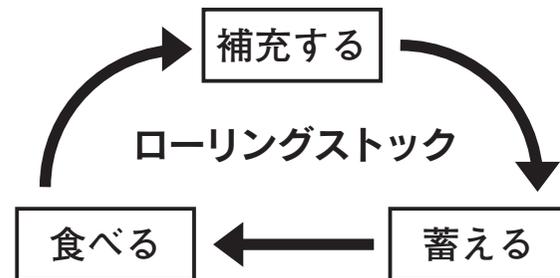
9月1日は 防災の日 日頃から備えよう水と食料



家族の人数
× 3日分

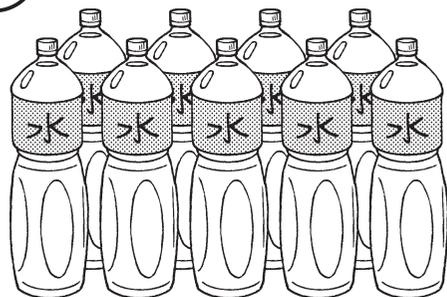
大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

水 1人当たり1日3L×日数



※飲料水+調理用水

1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも

主食 + 主菜 + 副菜

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう

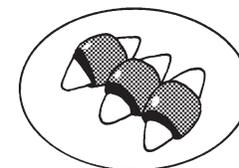
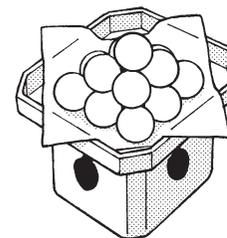


夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえらることにつながります。

はしのマナー きらいばしに注意しよう

<p>刺しばし</p> <p>食べ物に、はしを突き刺して食べること。</p>	<p>ねぶりばし</p> <p>はし先についた食べ物を口でなめて取ること。</p>	<p>なみだばし</p> <p>はし先から汁やしょうゆなどをポタポタと落とすこと。</p>
<p>寄せばし</p> <p>はしで食器を手元に引き寄せること。</p>	<p>迷いばし</p> <p>料理を迷い、はしをあちこちと動かすこと。</p>	<p>探りばし</p> <p>汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探ること。</p>

関東風・関西風 月見だんご



月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやススキ、秋の収穫物を供えて、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。

月見に供えるだんごは、丸いだんごを重ねて盛りつけるのが関東風で、紡錘形にしただんごに、あんを巻いたものが関西風です。