

日	曜日	主食	牛乳	副食	血・肉・骨をつくる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分	
								kcal	g	g	g	
3	火	ごはん	○	生揚げの肉詰め 酢の物 みそけんちん汁	生揚げ 豚肉 木綿豆腐	米 砂糖 さいとうも	生姜 きゅうり もやし にんじん	739	36.1	23.6	2.6	
4	水	冷やし中華そば	○	春巻き 黒ごまプリン	ハム 錦糸卵 豚肉	中華麺 ごま 春巻きの皮	にんじん いらもやし きゅうり	810	28.7	32.2	2.6	
5	木	ごはん	○	豚丼の具 みそ汁	豚肉 油揚げ みそ	米 しらたき じゃがいも	たまねぎ ねぎ だいこん	725	37.5	17.1	2.8	
6	金	ごはん	○	たらの甘酢あんかけ 中華和え 中華スープ	たら 鶏卵 ベーコン	米 なたね油 ごま ごま油	ピーマン もやし きゅうり	810	31.5	25.9	2.7	
9	月	菊花ごはん	○	白身魚のもみじ焼き いものこ汁 梨	たら 豚肉 木綿豆腐	米 ごま さといも	にんじん 小松菜 ねぎ 梨	776	32.2	26.5	3.3	
12	木	ごはん	○	ポテトオムレツ 青菜のソテー オニオンスープ	鶏卵 牛乳 ベーコン	米 なたね油 ごま油	いんげん 小松菜 キャベツ	741	24.8	26.9	3.8	
13	金	ごはん	○	ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	鶏肉 ハム ベーコン	米 ごま油 ごま	生姜 にんにく もやし	750	31.8	24.5	2.2	
17	火	ごはん	○	コーンフレーク揚げ ごまサラダ コンソメスープ お月見だんご	鶏肉 鶏卵 ベーコン	米 なたね油 お月見だんご	にんじん もやし キャベツ	883	29.7	31.0	2.4	
18	水	ココア揚げパン	○	イタリアンサラダ コーンシチュー	チーズ 牛乳 クリーム	コッペパン なたね油	たまねぎ にんじん	822	23.4	39.5	2.3	
19	木	ごはん	○	さばの塩こうじ焼き からし和え すまし汁 おはぎ	さば なると かつおぶし	米 砂糖 おはぎ	もやし にんじん たけのこ	740	33.1	19.7	3.0	
20	金	中華おこわ	○	シュウマイ バンサンスー ニラたまスープ	豚肉 鶏肉 豚ひき肉	米 はるさめ ごま油	枝豆 たけのこ にんじん	821	34.8	29.5	2.5	
24	火	コーンピラフ	○	白身魚のチリソース ミートボールスープ	鶏肉 メルルーサ	米 バター はるさめ	ねぎ しょうが 小松菜 白菜	823	35.0	30.5	3.3	
25	水	ごはん	○	チキンアドボ ベーコンと野菜のソテー オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	米 バター なたね油	にんにく いら キャベツ	787	28.9	33.2	2.6	
26	木	ごはん	○	鮭のごまみそ焼き おひたし 肉じゃが	さけ みそ 豚肉	米 すりごま じゃがいも	生姜 もやし 白菜 にんじん	749	35.5	18.7	2.4	
27	金	ごはん	○	チンジャオロース きくらげスープ ライチゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐	米 なたね油 ごま油	きくらげ 生姜 白菜 にんにく	799	34.5	26.2	2.4	
30	月	ごはん	○	たらのポテト揚げ しらたきソテー ポトフ ぶどうゼリー	まだら 豚ひき肉	米 マッシュポテト	いんげん 生姜 しめじ にんじん	870	34.0	26.5	2.7	
								9月の平均栄養価	790	32.0	27	2.7
								基準栄養価	830	34.0	25.0	2.5

※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。  
また、こちらの面に記載されている使用食材は抜粋したものになります。詳細は裏面にてご確認ください。



【学校給食で使用するお米の産地について】  
9月は福島県産のコシヒカリを使用します。交流する福島県の小中学校では市川市のなしを、市川市では福島県のお米を食べて、給食を通じた交流を深めます。

### お月見

2024年は  
十五夜…9月17日(火)  
十三夜…10月15日(火)  
です。

9月の食に関する行事といえば「お月見」があります。お月見は、その名前の通り満月を見て楽しむ行事ですが、同時に食べ物への感謝と今後も変わらず農作物を収穫できるよう願う行事でもあります。

#### 🍵 十五夜と十三夜 🍵

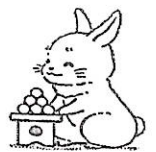
お月見と言えば「十五夜」を連想する人が多いかと思いますが、「十三夜」と呼ばれる日もあり、お月見は年に2回行われます。

十五夜と十三夜は両方行うのが習わしとされ、どちらか片方のみ行うことは「片見月（かたみづき）」と呼ばれ、縁起が良くないこととされています。

十五夜	十三夜
<p>もともとは中国の文化で、平安時代に日本へ伝わったとされています。新月から数えて15日目の満月または満月に近い月です。</p> <p>さいともやさつまいもが収穫される時期にちなんで「芋名月」と呼ぶこともあります。</p> <p>しかし、日本の気候では天気が悪いことが多く、月を見ることが難しい時期にあたります。</p>	<p>日本では十五夜の月が見づらいため、約1か月後の月が見やすい時期に行われるようになった日本独自の月見です。新月から数えて13日目の少し欠けた月が見られます。</p> <p>くりや豆が収穫される時期なので「栗名月」「豆名月」と呼ぶこともあります。</p>



#### お供え物



#### 月見だんご

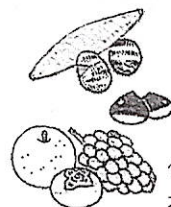
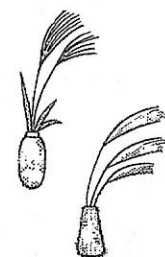
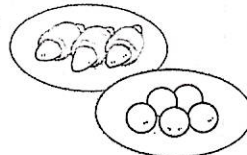
関東は満月をイメージした丸いだんごを、関西は両端をとがらせあんこを巻いた里芋をイメージしただんごをお供えします。

#### すすき

月の神様の依り代としてお供えされます。もともとは稲穂（いなほ）をお供えする習わしがありましたが、十五夜は稲刈りよりも前の時期にあたるため、稲穂に似たすすきを飾るようになったとされています。

#### 農作物

いも類・豆類・栗・旬の果物など、収穫されたばかりの農作物をお供えし、豊作への感謝をしました。食べ物以外に草花をお供えすることもあります。





2024

9月給食予定献立

市川市立第五中学校

日	曜日	献立名	牛乳	食生活の指導と指導			栄養価
				主にからだを作る	主にエネルギーになる	主にからだの調子を整える	
3	火	ごはん 生揚げの肉詰め きのこの みそ汁	○	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	739 361 236 26
4	水	冷やし中華そば 香ばす 黒ごまつり みそ汁	○	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	810 287 32.2 26
5	木	ごはん 豚汁 みそ汁	○	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	725 37.5 17.1 2.8
6	金	ごはん だしの汁 中巻 中巻	○	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	810 31.5 25.9 2.7
9	月	ごはん 白身魚のみじろ いも汁	○	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	776 32.2 26.5 3.3
12	木	ごはん ポテトオムレツ 香ばす オニオンスープ	○	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	741 24.8 26.9 3.8
13	金	ごはん ハンバーグ ポテト ポテト	○	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	750 31.8 24.5 2.2
17	火	ごはん コンソメスープ コンソメ コンソメ	○	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	883 29.7 31.0 2.4
18	水	ごはん コロッケ コロッケ コロッケ	○	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	822 23.4 39.5 2.3
19	木	ごはん おはよう おはよう おはよう	○	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	740 33.1 19.7 3.0
20	金	ごはん おはよう おはよう おはよう	○	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	821 34.8 29.5 2.5
24	火	ごはん おはよう おはよう おはよう	○	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	823 35.0 30.5 3.3

日	曜日	献立名	牛乳	食生活の指導と指導			栄養価
				主にからだを作る	主にエネルギーになる	主にからだの調子を整える	
25	水	ごはん チキンライス ポテト オニオンスープ	○	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	787 28.9 33.2 2.6
26	木	ごはん おはよう おはよう おはよう	○	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	749 35.5 18.7 2.4
27	金	ごはん チキンライス ポテト オニオンスープ	○	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	799 34.5 26.2 2.4
30	月	ごはん だしの汁 中巻 中巻	○	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	主にかつお節 主にかつお節 主にかつお節	870 34.0 26.5 2.7

栄養価	9月基準値	基準栄養価
エネルギー (kcal)	790	830
蛋白質 (g)	32.0	34.0
脂質 (g)	27.0	25.0
食塩相当量 (g)	2.7	2.5