

日 (曜)	献立		食品群						栄養価
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			筋肉や血液をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	病気の抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源	
17 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 745kcal
	主食	五目ごはん	かつお節 とり肉 油あげ		にんじん みつば	ごぼう しいたけ	米 こんにゃく さとう	なたね油	タパク 28.0g
	主菜	もちごめしゅうまい	ぶた肉 卵			しょうが ねぎ しいたけ	もち米 かたくり粉	ごま ごま油	脂質 20.7g
	副菜	野菜の中華漬け			にんじん	きゅうり 大根	さとう	なたね油 ごま油	塩分 2.5g
	デザート	みたらし白玉団子					白玉 さとう ぐす粉		十五夜献立
18 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 706kcal
	主食	ココアあげパン					コッパン さとう	なたね油	タパク 25.9g
	主菜	豆腐団子スープ	とり肉 豆腐 卵		にんじん	しょうが ねぎ 白菜 しいたけ たけのこ	かたくり粉 マロニー	ごま油	脂質 25.2g
	副菜	ツナカレーポテト	ツナ			玉ねぎ	じゃがいも	なたね油	塩分 2.8g
	デザート	冷凍パイ				パイ			
19 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 657kcal
	主食	わかめご飯		わかめ			米 麦	ごま	タパク 29.9g
	主菜	タラとポテトのノリ塩あげ	たら だいず	青のり			かたくり粉 じゃがいも	なたね油	脂質 17.0g
	副菜	キャベツの味噌いため	ぶた肉		にんじん ビーマン	玉ねぎ たけのこ キャベツ	さとう ぐす粉	なたね油 ごま油	塩分 1.8g
	デザート								
20 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 768kcal
	主食	あんかけラーメン	ぶた肉		にんじん いんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 たけのこ	ラーメン ぐす粉	なたね油 ごま油	タパク 39.2g
	主菜								脂質 16.7g
	副菜	青菜のナムル		わかめ	小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま	塩分 2.8g
	デザート	おはぎ	あずき					もち米 米 さとう	お彼岸献立
24 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 726kcal
	主食	ご飯					米		タパク 30.3g
	主菜	生あげの肉みそに	ぶた肉 生あげ		にんじん いんげん	玉ねぎ たけのこ しいたけ	さとう じゃがいも	なたね油	脂質 22.7g
	副菜	おかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ			塩分 2.0g
	デザート	市川のなし				なし			
25 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 741kcal
	主食	麦ご飯					米 麦		タパク 30.2g
	主菜	他人丼(具)	ぶた肉 卵 なると かつお節		みつば	玉ねぎ	さとう		脂質 21.0g
	副菜	きのこ野菜いため	ベーコン		小松菜	キャベツ しめじ えのき コーン		ごま油	塩分 2.9g
	デザート	フルーツボンチ				もも みかん パイン バナナ	さとう		
26 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 803kcal
	主食	ひじきご飯	かつお節 とり肉 油あげ	ひじき	にんじん		米 さとう	なたね油	タパク 41.6g
	主菜	チーズハンバーグ	おから 豆乳 ぶた肉 卵	チーズ		玉ねぎ	パン粉 さとう	なたね油	脂質 27.2g
	汁物	けんちん汁	とり肉 豆腐 油あげ かつお節	こんぶ	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	さといも こんにゃく	なたね油	塩分 3.4g
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト					
27 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 738kcal
	主食	ご飯					米		タパク 31.4g
	主菜	五目豆腐	ぶた肉 ホタテ いか 豆腐		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 しいたけ たけのこ クリッピース	ぐす粉	なたね油 ごま油	脂質 25.7g
	副菜	ひじき入り春巻き	ぶた肉	ひじき	にんじん ビーマン	しょうが しいたけ ねぎ たけのこ	春巻き皮 春雨 さとう ぐす粉	ごま油 なたね油	塩分 2.4g
	副菜	ゴマ酢あえ	ツナ			もやし きゅうり	さとう	ごま	
30 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I補キ - 696kcal
	主食	ほうとう	とり肉 油あげ かつお節		にんじん 小松菜 かぼちゃ	白菜 えのき ねぎ	ほうとう		タパク 34.6g
	主菜								脂質 19.3g
	副菜	かみかみかき揚げ	ちくわ いか だいず	茎わかめ	にんじん みつば	玉ねぎ	小麦粉 かたくり粉	なたね油	塩分 4.5g
	デザート	冷凍りんご				りんご			

9月 栄養量		平均値
エネルギー	(kcal)	755
タンパク質	(g)	33.0
脂質	(g)	23.5
塩分	(g)	2.7

2024年 9月 給食だより

夏休みは、楽しくすごすことができましたか？ 夜ふかしや朝寝坊などをして生活リズムが乱れていませんか？

朝から元気に1日を始められるように、早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べるように心がけましょう。

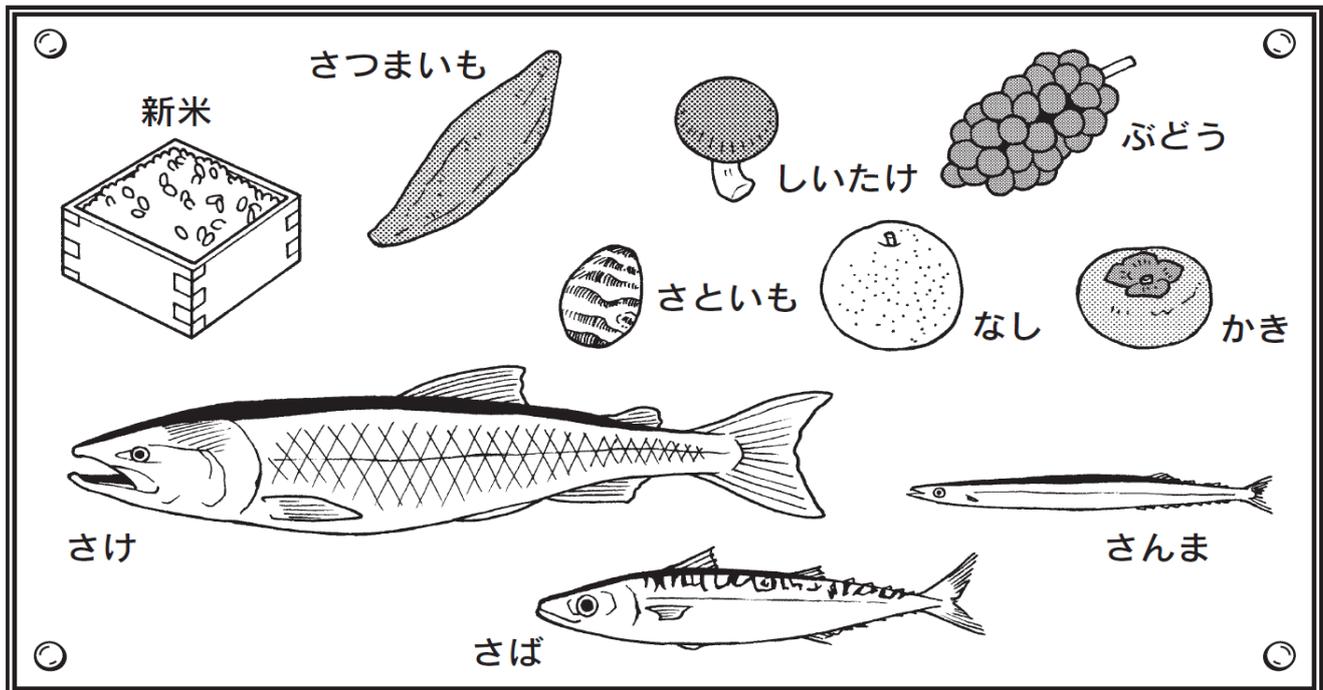


給食の献立から秋を見つけよう

給食には、旬の食材をたくさん使っています。給食からおいしい秋を探してみませんか？ 献立表を見る時は、料理だけではなく、どんな食材が使われているのかも確認してみましょう。

秋においしい食べ物

秋は、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。秋の味覚を味わって楽しみましょう。



9月9日は
重陽の節句

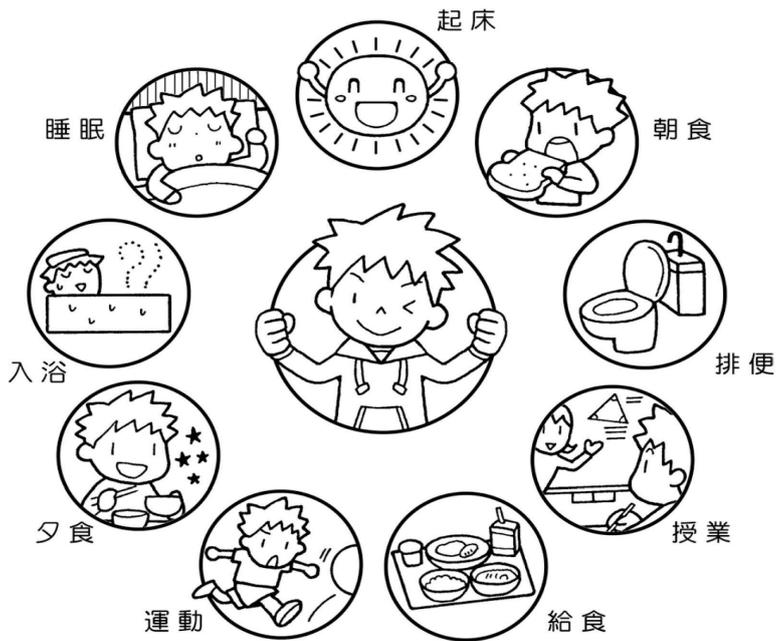
桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒（菊酒）を飲み、長寿を祝います。

秋の彼岸にお供えるものは？



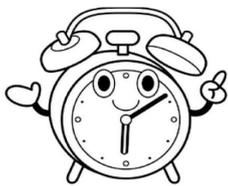
おはぎ





生活リズムを ととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



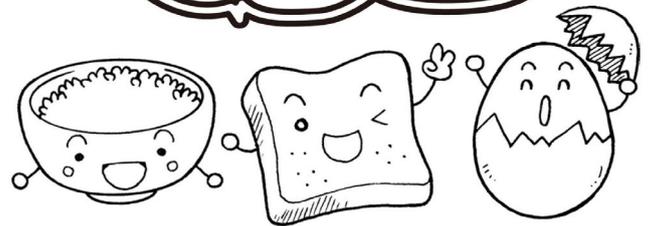
しっかり朝ごはん のために…

あと**10分**早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。

朝ごはん
毎日食べようね



【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、よろしく申し上げます。