

9月 給食予定献立表

いちかわし りつ ふたまた しやうがっこう
市川市立二俣小学校

【今月の給食目標】

正しい食事の仕方を考えよう



※食品名は主なものをのせています。食材等都合により、献立を変更する場合があります。
【盛りつける食器】 (大)→大皿 (小)→小皿 (わ)→おわん

栄養価の月平均値	基準値
エネルギー 630 kcal	650 kcal
たんぱく質 22.5 g	27.0 g
脂質 18.5 g	19.6 g
食塩相当量 2.1 g	2.0 g

日	曜日	牛乳	献立名	血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
1	火	○	むぎごはん(大) あぶたま丼の具(大) とりだんご汁(わ) 冷凍りんご	あぶらあげ たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ みつば ほししいたけ だいこん もやし ほうれんそう りんご	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.3 g	あぶたま丼は、油あげと卵を使っ たんぱく質が豊富で、あぶら た丼です。甘く煮た油あげが、こは んとよくあいます。玉ねぎもとろと していておいしいです。
2	水	○	ジャージャー麺 ジャージャー麺の具(大) フルーツ豆乳杏仁(わ)	ぶたにく だいず みそ かんてん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん	ほししいたけ ねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ みかん おうとう パイナップル りんご	エネルギー 634 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 4.2 g	ジャージャー麺は甘辛の肉あんを かけて食べる汁なし麺で、中国の 家庭料理です。給食では中華麺で すが、うどんを使うこともあります。
3	木	○	むぎごはん(大) しそひじき佃煮 厚焼き卵(大) 厚揚げのカレー煮込み(わ)	たまご あつあげ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ いんげん	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g	カレー煮込みに入っている厚揚げ は、何からできているでしょうか。 豆腐、あぶら、みそ、しょうが、 豆乳を油で揚げて作られます。煮 た時にぐずぐずに、味がしみておい しくなります。
4	金	○	ナンゴレン(大) 目玉焼き(大) フォースープ(わ) かぼちゃのプリン	えび とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ ピーマン きくらげ もやし にんじん いら かぼちゃ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.9 g	ナンゴレンは、インドネシア風 チャパーンで、ナンブーというお かき、しょうが、しょうゆ、しょう 魚の醤油を使っています。目玉焼 きと一緒に食べます。フォーはお米 で作られた平たい麺です。
7	月	○	チキンライス(大) きのこのオムレツ(大) ポパイスープ(わ) バナナ	ベーコン とりにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	こめ パター さとう あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しめじ えのきたけ マッシュルーム ほうれんそう パナナ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.0 g	オムレツに入っているきのこは、免 疫細胞を増やして、感染症から体を守る 役とあって、感染症から体を守る 働きが高い食品です。パリアの力 を強く、感染症にかからないよ うにしましょう。
8	火	○	むぎごはん(大) 白身魚のピリットジャン(大) 野菜の味噌汁(わ) 冷凍みかん	メルルーサ みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	にんじん にんにく しょうが たまねぎ だいこん こまつな ねぎ えのきたけ みかん	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g	白身魚のピリットジャンは、揚げ た白身魚にピリッとからい、しょ うゆだれをかけた料理です。 「ジャン」は醤油という意味で す。
9	水	○	ナン 豆入りキーマカレー(大) タンドリーチキン(大) フルーツ入りマンゴーラッシャー(わ)	ヨーグルト だいず なまクリーム ひよこまめ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ナン さとう あぶら	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム しょうが マンゴー バナナ おうとう パイナップル	エネルギー 621 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 1.8 g	今日はインド料理です。インドは赤 道に近く、とても暑い国です。汗を かき、からだの熱を冷ますために、とろ とろとしたカレー粉などのスパイスを 使った料理が多いです。
10	木	○	さけごはん(大) 厚揚げと野菜のうま煮(わ) ぶどう	さけ とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	いんげん たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ ぶどう	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g	ぶどうは、夏から秋にかけてとれる 旬の果物です。ぶどうには、生活習慣 病を予防すると言われていたポリフェ ノールが豊富に含まれています。
11	金	○	キムチチャーハン(大) 枝豆フリッター(大) ワンタンスープ(わ) オレンジ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ ラード さとう あぶら	にんにく はくさい いら チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ えだまめ オレンジ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.4 g	えだまめフリッターは、衣をつけて揚げ た料理です。枝豆は、実は大豆を 茹いでつぶしたもので、もともとは おなじものです。
14	月	○	むぎごはん(大) 家常豆腐丼の具(大) もずくスープ(わ) りんごゼリー	ぶたにく だいず あつあげ とりにく もずく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	ほししいたけ ねぎ たまねぎ たけのこ ピーマン エリンギ チンゲンサイ りんご にんじん	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g	今日のスープに入っているもずくに は、骨の成長に必要なカルシウム などのミネラルが多く含まれていま す。沖縄県から届きました。
15	火	○	むぎごはん(大) いわしのかば焼き(大) 根菜けんちん汁(わ) キウイフルーツ	いわし とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとも さとう こむぎこ	にんじん しょうが だいこん ねぎ ごぼう こまつな キウイフルーツ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.4 g	いわしは、千葉県でたくさんとれる お魚です。体の表面が青白く光る 青身魚は、健康に良い働きをする 油が豊富に含まれています。よくかんで 食べましょう。

日	曜日	牛乳	献立名	血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
16	水	○	たこめし(大) 擦製豆腐(大) 大根のそぼろ汁(わ) りんご	たこ とりにく たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう でんぶん あぶら	しょうが いんげん にんじん たけのこ だいこん こまつな しめじ りんご	エネルギー 576 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.1 g	たこめしは、田植えをする目安と なっている半夏生の行事食です。 たこには、夏バテ予防効果のある 「タウリン」という栄養素がふくま れています。
17	木	○	ウイナーとときのこピラフ(大) チキンのメキシカンソース(大) ふわふわ卵スープ(わ) 製ゼリー	とりにく ウイナー チーズ たまご ぎゅうにゅう	こめ パター こむぎこ じゃがいも パンこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ えのきたけ ピーマン いんげん トマト セロリ パセリ マッシュルーム なし	エネルギー 632 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.3 g	メキシカンソースは、少し辛いスバ イスの入ったマトソースで、色あ ざやかなパプリカが入っていま す。酸味がさわやかで、暑い時に 美味しいメニューです。
18	金	○	お彼岸献立 ひやむぎ ひやむぎつけ汁(わ) きすの天ぷら(小) こんにやくの炒り煮(小) おはぎ	きす ぶたにく あずき ぎゅうにゅう	ひやむぎ さとう こむぎこ でんぶん こんにやく あぶら	しめじ ねぎ たまねぎ なす ピーマン	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.4 g	今日は、お彼岸特別献立です。 冷や麦は、そうめんよりも太く、 うどんよりも細い麺です。天ぷら になっているお魚は、夏が旬の 「きす」と言います。
23	水	○	こんぶごはん(大) さばのごまだれ焼き(大) 豚汁(わ)	とりにく だいず こんぶ あぶらあげ さば ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう ごま でんぶん じゃがいも あぶら	しめじ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ほししいたけ ごぼう こまつな	エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.1 g	今日のごはんに入っているこんぶ は、海そうの仲間です。丈夫な体を つくり、体の調子を整えてくれ るととても大切な働きがあります。
24	木	○	ハンバーガー ミニトマト クラムチャウダー(わ)	ぶたにく ベーコン あさり チーズ ひよこまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん バター こむぎこ じゃがいも あぶら	キャベツ ミントマ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム	エネルギー 641 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.5 g	クラムチャウダーは、貝を使ったア メリカのスープです。今日はあさり が入っています。貝のうまみと牛 乳のコクがおいしいです。
25	金	○	チャーハン(大) めかぶとキムチの春巻き(大) 中華風春雨スープ(わ) ブルー	ぶたにく たまご めかぶ だいず とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ラード あぶら こむぎこ さとう でんぶん	はくさい にんじん ピーマン もやし ねぎ チンゲンサイ きくらげ ブルー	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.4 g	今日の果物は今は旬のブルー ンです。真ん中に大きい種があ りますので、飲み込まないよう に注意しましょう。
28	月	○	むぎごはん(大) 豚肉のバーベキューソース(大) 石狩汁(わ) ぶどう	ぶたにく さけ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう ぶどう	エネルギー 615 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.5 g	石狩汁は、北海道の石狩なべ を見本にした汁物です。北海道 でとれる鮭やじゃがいもなどが 入っているのが特ちょうです。
29	火	○	ピリからごぼうごはん(大) あじのから揚げ(大) 干しえびとべか菜のかき玉汁(わ) オレンジ	ぶたにく ほしえび だいず とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう あぶら でんぶん ごま	にんにく しょうが ごぼう べかな レタス エリンギ ねぎ オレンジ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.1 g	スープに入っている黄緑色の野菜 は「べかな」です。冬野菜のほうれん 菜などが夏にとれなかった頃から、こ の地域で作られてきたためずいぶん 歴史があります。
30	水	○	むぎごはん(大) ちくわの磯辺揚げ(大) 酢豚(わ) キウイフルーツ	ちくわ あおのり ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ピーマン キウイフルーツ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.4 g	酢豚に入っている人参・ピーマン など色の濃い野菜には、ビタミンA やβカロテンが豊富に含まれてい るため、感染症予防に働く栄養 素が豊富に含まれています。

まだまだ暑い日が続いていますが、
生活のリズムには慣れてきましたか。
9月の目標は、「正しい食事の仕方
を考えよう」です。食べる時の姿勢、箸の持ち方、
食べ方などが正しいか振り返ってみましょう。

ただ正しいはし
の使い方