

# 9月の給食予定献立表

※食品名は主なもののみをのせています。食材料等の都合により、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

いちかわしりつふ たまたましょうがっこう  
市川市立二俣小学校



## 【今月の給食目標】

## 生活リズムをととのえよう



栄養価の月平均値		基準値	
エネルギー	640 kcal	650	kcal
たんぱく質	24.6 g	27.0	g
脂質	21.9 g	19.6	g
食塩相当量	2.1 g	2.0	g

日	曜日	牛乳	献立名	ち血や骨、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	
3	火	○	むぎごはん(大) ひき肉と大豆のカレー(大) ひじきのマリネ(小) 市川の梨	だいず ぶたにく ひよこまめ とうにゅう ひじき ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん エリンギ にんにく きゅうり しょうが もやし レモン たまねぎ なし	エネルギー 657 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.4 g	カレーに入った大豆や、サラダに入ったひじきは、血や筋肉をつくる働きがあり、わたしのからだのもとになる食品です。	
4	水	○	ごまきなご揚げパン(大) チキンのトマト煮込み(わ) カレーマリネ(小) バナナ	きなこ ベーコン とりにく あさり ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら ごま バター	にんじん キャベツ トマト たまねぎ にんにく きゅうり マッシュルーム バナナ	エネルギー 678 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 2.4 g	きなこは、何から作られるか知っていますか？正解は、大豆です。乾燥大豆を炒って、つぶして粉にしてください。	
5	木	○	むぎごはん(大) 豚肉のバーベキューソース(小) キャベツのじゃこ和え(小) 石狩汁(わ) ぶどう	ぶたにく ちりめん さけ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく じゃがいも さとう あぶら	しょうが ねぎ キャベツ にんにく だいこん ごぼう こまつな きゅうり りんご ぶどう	エネルギー 619 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.0 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徴です。	
6	金	○	チャーハン(大) あじのから揚げ野菜あんかけ(小) 中華風コンスープ(わ) キウイフルーツ	ぶたにく とりにく あじ とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ ラード さとう こむぎこ あぶら でんぶん	にんじん ピーマン しょうが だいこん ねぎ もやし きくらげ たけのこ とうもろこし べかな キウイフルーツ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.6 g	あじは、いわしよりも大きいお魚です。体の表面が青白く光る青味魚は、お肉にはふくまれない健康に良い働きをする油がふくまれています。	
重陽の節句メニュー	9月	○	むぎごはん(大) 白身魚のピリッジャン(小) 菊花和え(小) 千葉県野菜の味噌汁(わ) りんご	ホキ かまぼこ こんぶ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ でんぶん	にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん きくのはな べかな えのきたけ ねぎ もやし りんご	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.3 g	白身魚のピリッジャンは、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。	
10	火	○	チキンライス(大) きのこのオムレツ(小) じゃこナッツサラダ(小) ポパイスープ(わ)	とりにく チーズ ベーコン ちりめん たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター カシューナッツ さとう	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しめじ きくらげ えのきたけ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.0 g	今日は、かみかみデーです。カミカミメニューはじゃこナッツサラダです。1回30回を目安によくかんで食べましょう。	
カミカミデー	11	水	○	キャラットライス(大) ハヤシライス(大) ホタテと海そうのサラダ(小) じゃこ入りポパイソース(小)	ぶたにく だいず わかめ かんてん ホタテ なまクリーム ちりめん ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ さとう バター あぶら でんぶん	にんじん パセリ しょうが たまねぎ しめじ ミニトマト キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	エネルギー 681 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 1.7 g	ハヤシライスはカレーと似ていますが、スパイスで辛さを出すカレーとは違って、豚肉のままと玉ねぎの甘みが特徴の洋食です。
12	木	○	むぎごはん(大) くきわかめの佃煮(大) 韓国風肉じゃが(わ) 三色ナムル(小) 市川の梨	くきわかめ こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま トック	ほうれんそう にんじん もやし にんにく はくさい たまねぎ ピーマン しめじ ねぎ なし	エネルギー 612 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.6 g	今日は韓国メニューです。韓国風肉じゃがには、「トッポギ」という韓国のおもちゃが入っています。味がしみて美味しくいただきます。	
お彼岸メニュー	13	金	○	ひやむぎ(わ) きすとかぼちゃの天ぷら(大) こんにやくの炒り煮(小) 手づくりおはぎ(小)	きす きなこ ぶたにく あずき ぎゅうにゅう	ひやむぎ こめ こんにやく こむぎこ でんぶん さとう あぶら	かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ なす しょうが レモン ピーマン	エネルギー 694 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.3 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、うどんより細い麺です。天ぷらになっているお魚は、今が旬のきすとと言います。
17	火	○	ちりめんとのざわ菜のごはん(大) めかぶと豚キムチの春巻き(小) もやしの中華サラダ(小) スーラータン(わ) 冷凍みかん	ぶたにく ちりめん だいず たまご わかめ ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ でんぶん あぶら さとう はるさめ	にんじん のざわ菜 ねぎ にんにく しょうが たけのこ きゅうり もやし はくさい みかん	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g	スーラータンは、お酢の「スー」、ラー油の「ラー」、スープの「タン」という意味の暑い時期にぴったりな中華料理です。	
18	水	○	鮭ごはん(大) 厚揚げと野菜のうま煮(わ) 揚げじゃこサラダ(小) 市川の梨	さけ あつあげ ちりめん とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも アーモンド	にんじん いんげん キャベツ ほうれんそう ほししいたけ もやし たまねぎ たけのこ とうもろこし なし	エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.0 g	今日の果物は、みなさんのすむ市川市でとれた梨です。荷という名前の梨でしょうか。当ててみてください。	

日	曜日	牛乳	献立名	ち血や骨、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	
19	木	○	むぎごはん(大) ブルコギ丼(大) トックスープ(わ) のり塩だいず(小) りんご	ぶたにく とりにく たまご だいず あおのり ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごま でんぶん トック	にんじん にんにく たまねぎ もやし にら ねぎ べかな りんご	エネルギー 640 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g	ブルコギは韓国料理で、日本料理では焼きそばに似ています。にんにく、しょうが、りんご、調味料に漬けたお肉を野菜といためています。	
20	金	○	こんぶごはん(大) さばのごまだれかけ(小) ツナサラダ(小) 豚汁(わ) ぶどう	とりにく だいず こんぶ みそ さば あぶらあげ わかめ とうふ ツナ	こめ こんにやく あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	しねじ にんじん きゅうり だいこん とうもろこし レモン ねぎ ほししいたけ たまねぎ ごぼう こまつな	エネルギー 651 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.3 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。丈夫な体をつつたり、体の調子を整えてくれるとても大切な働きがあります。	
24	火	○	むぎごはん(大) 三色丼(大) ししゃもの磯辺揚げ(小) 春雨サラダ(小) わかめと小松菜のすまし汁(わ)	とりにく だいず たまご かつおぶし ししゃも あおのり ハム ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ はるさめ こむぎこ ごま さとう あぶら	ほししいたけ もやし しょうが ほうれんそう きゅうり にんじん えのきたけ こまつな	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g	ししゃもは、骨ごと食べられるので、カルシウムをとることが出来ます。カルシウムは、丈夫な骨をつくる働きがあります。	
25	水	○	むぎごはん(大) 鶏肉とレバーの香味揚げ(小) のりえ(小) 根菜けんちん汁(わ) 市川の梨	とりにく レバー あぶらあげ とうふ のり ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも さとう あぶら こむぎこ でんぶん	にんじん しょうが ほうれんそう だいこん ごぼう こまつな もやし ねぎ なし	エネルギー 631 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g	レバーには、鉄分が豊富にふくまれています。鉄分は、私たちの血液を作ります。丈夫な体を作るためにとても大切な栄養素です。	
アジアンメニュー	26	木	○	ナシゴレン(大) アジアンサラダ(小) フォースープ(わ) ミルクプリンマンゴーソース	エビ とりにく ぶたにく なまクリーム アガー たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん フォー カシューナッツ あぶら	にんじん ピーマン にら みずな たまねぎ きくらげ しょうが きゅうり もやし マンゴー	エネルギー 627 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.4 g	今日はアジア料理を再現した特別献立です。スープに入っている麺は、フォーというお米から作った麺です。
27	金	○	なすときのこの和風スパゲティ(大) かぶのフレッシュサラダ(小) ジャーマンポテト(小) フルーツヨーグルトあえ(わ)	とりにく のり ハム ヨーグルト ベーコン ウインナー ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう あぶら じゃがいも バター	なす ミニトマト りんご たまねぎ エリンギ キャベツ えのきたけ レモン かぶ パイン みかん おうとう バナナ	エネルギー 666 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 2.0 g	なすは夏の野菜ですが、「秋なすは嫁に食わずな」と昔から言われているように、秋にもおいしく食べられます。	
30	月	○	むぎごはん(大) じゃこどひじきのふりかけ(大) 酢豚(わ) ラーメンサラダ(小) ブルー	ちりめん ひじき ぶたにく あつあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ちゅうかめん	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ レモン たけのこ ピーマン きくらげ ブルー	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.7 g	今日の果物はブルーベリーです。長野県から届く予定です。真年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。	

なが なつやす お なつやす あいだ がっこう ひ  
長い夏休みが終わりましたね。夏休みの間は、学校のある日のように、早寝・早起き・朝ごはんを元気に毎日を送れましたか？

よくよく お ちりめん あさ た せいにかつ な  
食欲が落ちたり、朝ごはんを食べない生活に慣れてしまうと、栄養が不足し、みなさんの体は悲鳴をあげてしまいます。精神的な面でも、カルシウム不足などによりイライラしたり、精神的に不安定になったりすることがあります。食生活が乱れてしまったと感じている人は、1日も早く生活リズムを見直し、心も体も元気に生活を送れるように心がけましょう。

がつ にち すい にち か  
9月4日(水)～10日(火)は  
給食もりもり食べよう週間です。

じぶん き もくひょう たつせい  
自分で決めた目標を達成できる  
よう、がんばりましょう！！



### 市川の「梨」を味わおう

9月は、梨が旬をむかえます。今年は高温が続いたため、甘くておいしい梨ができています。「豊水」「あきづき」「新高」などのいろいろな種類を出す予定です。ぜひ、違いを比べてみてください！

せいさんにほんいち いちかわじまん なし  
生産日本一！市川自慢の梨をめしあがれ！

#### 市川市産「べか菜」の紹介

いま ふゆやさい そう こまつな なつ  
今のように、冬野菜のほうれん草や小松菜が夏には出来なかつた時代に、江戸川流域のこの地域では、夏の暑い中でもよく育つ「べか菜」が盛んにつくられていました。あざやかなきみどり色で、くせがなく食べやすい葉物野菜です。6日、9日、19日の給食で登場します。