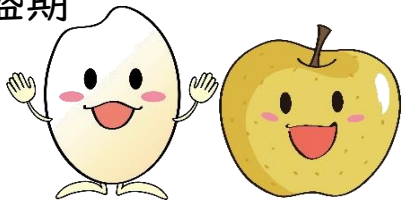


9月の給食予定献立表(きゅうしょくよていこんだてひょう)									
日	曜日		<div>こんだて しゅしよく おかず(主菜)    おかず(副菜) デザート    牛乳</div>	食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		
3	水		ごはん	大		こめ		エネルギー	646 kcal
		チキンカレー	大	とり	なたねあぶら    じゃがいも	にんにく    しょうが    たまねぎ    にんじん    トマト	たんばく質	20.9 g	
		ひじきとコーンのいために	小	ひじき    ベーコン	なたねあぶら    さとう	コーン    にんじん	脂質	22.2 g	
		ひとくちレモンゼリー	トレ		ひとくちレモンゼリー		食塩相当量	2.6 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
4	木		ごはん	大		こめ		エネルギー	693 kcal
		マーボーどうぶどのぐ	大	ぶた    ぶたレバー    みそ    とうふ	なたねあぶら    さとう    ごまあぶら	にんにく    しょうが    にんじん    たまねぎ    しいたけ    にら	たんばく質	30.1 g	
		もやしのいために	小	ぶた	なたねあぶら    さとう	もやし    にんじん	脂質	24.9 g	
		おこめdeババロア	トレ		おこめdeババロア		食塩相当量	1.9 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
5	金		ビビンバ	大	ぶた    だいず	こめ    ごまあぶら    なたねあぶら    さとう    ごま	たけのこ    ながねぎ    しょうが    にんにく    にんじん    こまつな    もやし    えだまめ	エネルギー	618 kcal
		てりやきチキン	大	とり	さとう    でんぶん	しょうが	たんばく質	31.2 g	
		はるさめスープ	わん	ぶた    けずりぶし	はるさめ    ごまあぶら	しいたけ    ほうさい    チンゲンサイ    もやし    ながねぎ    にんじん	脂質	24.1 g	
		ぶどう	トレ			ぶどう	食塩相当量	2.5 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
8	月		コッペパン	大		コッペパン		エネルギー	608 kcal
		ケチャップハンバーグ	大	ハンバーグ			たんばく質	28.2 g	
		ゆでブロッコリー	大			ブロッコリー	脂質	25.2 g	
		ポトフ	わん	とり    ソーセージ	じゃがいも    マカロニ    なたねあぶら	たまねぎ    にんじん    キャベツ    コーン	食塩相当量	1.8 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
9	火	重陽の節句	ごはん	大		こめ		エネルギー	568 kcal
			ぶたにくとなすのあまからいため	大	ぶた    なまあげ	ごまあぶら    さとう	なす    ビーマン    にんじん    しょうが	たんばく質	27.5 g
			じゃがいもとたまねぎのみそしる	わん	とうふ    あぶらあげ    みそ    けずりぶし	じゃがいも	たまねぎ    にんじん    こねぎ	脂質	17.1 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.0 g
10	水		ミートソーススパゲティ	大	ぶた    だいず	カットスパゲッティ    オリーブオイル	しょうが    にんにく    セロリー    たまねぎ    にんじん    トマト	エネルギー	598 kcal
		マーマレードチキン	小	とり		マーマレード    にんにく	たんばく質	28.2 g	
		ツナとキャベツのソテー	小	ツナ	なたねあぶら	キャベツ    ほうれんそう    コーン	脂質	23.0 g	
		おこめdeメープルマフィン	トレ		おこめdeメープルマフィン		食塩相当量	1.9 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
11	木		ごはん	大		こめ		エネルギー	617 kcal
		いわしのかばやき	大	いわし	でんぶん    なたねあぶら    さとう	しょうが	たんばく質	25.7 g	
		かぼちゃのみそしる	わん	とうふ    あぶらあげ    みそ    けずりぶし		かぼちゃ    にんじん    たまねぎ    こねぎ	脂質	17.3 g	
		オレンジ	トレ			オレンジ	食塩相当量	2.0 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
12	金		キャロットライス	大		こめ	にんじんジュース    にんじん	エネルギー	595 kcal
		クリームソース	大	とり    ベーコン    ぎゅうにゅう	バター    こむぎこ    なたねあぶら	たまねぎ    マッシュルーム    コーン	たんばく質	21.0 g	
		キャベツとちくわのいためもの	小	ちくわ	ごま    なたねあぶら    さとう	キャベツ    にんじん	脂質	24.0 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.5 g	
16	火		ごはん	大		こめ		エネルギー	591 kcal
		ポークストロガノフ	大	ぶた	オリーブオイル    じゃがいも	にんにく    しょうが    たまねぎ    にんじん    マッシュルーム    しめじ    エリンギ	たんばく質	22.4 g	
		コーンとやさいのソテー	小	ベーコン	なたねあぶら	こまつな    キャベツ    コーン	脂質	19.6 g	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.3 g	

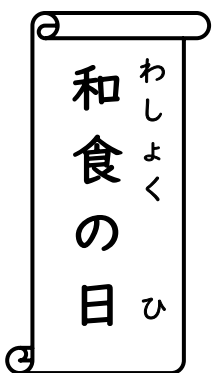
<学校給食で使用するお米の産地について>

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、よろしくお願いいたします。



<給食室における熱中症0(ゼロ)週間の取り組み>

特に高温多湿になる夏休み前後の2週間程度(7月～9月中旬)を「熱中症0週間」とします。市川市立学校全校において、子ども達の安心安全な給食提供のために、調理従事者の健康と安全を考え、献立内容や使用食器の枚数に配慮した給食とさせていただきます。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



市川市では健康寿命日本一を目指し、食育にも力を入れています。今年度は市内各学校において「和食の日」を設定し、児童生徒の味覚を育てることを大切にしていきたいと考えています。だしを味わうことや郷土料理を知ること等を通して、学校給食の中で「和食」文化を学ぶ機会を設けたいと思います。今月は19日が「和食の日」です。さば節と昆布からとった出汁を使ったすまし汁を提供予定です。

栄養価の月平均値	
エネルギー	623 kcal
たんばく質	26.8 g
脂質	21.5 g
食塩相当量	2.0 g

日	曜日		こんだて じゆしよすて おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	食器	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	
17	水		ごはん	大		こめ	エネルギー 641 kcal	
			あぶたまどんのぐ	大	ぶた あぶらあげ なたね けずりぶし たまご	なたねあぶら さとう でんぶん	たんばく質 31.9 g	
			もやしとわかめのみそ汁	わん	あぶらあげ とうふ わかめ けずりぶし みそ	にんじん もやし たまねぎ	脂質 21.0 g	
			なし	トレー			食塩相当量 2.4 g	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
18	木		セサミトースト	大		しょうパン さとう パター ごま	エネルギー 645 kcal	
			チリコンカン	大	だいず ぶた	なたねあぶら さとう でんぶん	たんばく質 25.3 g	
			やさいスープ	わん	とり	じゃがいも マカロニ なたねあぶら	脂質 31.8 g	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.3 g	
19	金	和食の日 秋の彼岸	ごはん	大		こめ	エネルギー 646 kcal	
			あかうおのさいきょうやき	小	あかう おみそ	さとう ごまあぶら	たんばく質 28.8 g	
			だいずのいそに	小	だいず ぶた ひじき けずりぶし	なたねあぶら じゃがいも こんにやく さとう	脂質 15.1 g	
			すましじる	わん	とうふ あぶらあげ かまぼこ けずりぶし こんぶ	にんじん えのきたけ こまつな	食塩相当量 2.7 g	
			おはぎ	トレー		おはぎ		
22	月		ごはん	大		こめ	エネルギー 668 kcal	
			ぶたにくのスタミナいため	小	ぶた みそ	なたねあぶら さとう	たんばく質 28.3 g	
			みそワントンスープ	わん	ぶた みそ	わんたんのかわ ごまあぶら	脂質 22.3 g	
			なしのパイ	トレー		パイシート さとう ふんとう	食塩相当量 2.0 g	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
24	水		ごはん	大		こめ	エネルギー 635 kcal	
			なまあげのにくみそに	わん	ぶた みそ なまあげ	さとう なたねあぶら じゃがいも	たんばく質 25.2 g	
			ごまあえ	小		ごま さとう	脂質 22.4 g	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 1.7 g	
25	木		ごはん	大		こめ	エネルギー 556 kcal	
			まめあじのスパイシーあげ	小	あじ	でんぶん なたねあぶら	たんばく質 23.8 g	
			なっとうあえ	小	なっとう かつおぶし	こまつな にんじん キャベツ	脂質 17.1 g	
			なめこのみそしる	わん	あぶらあげ とうふ けずりぶし みそ	だいこん たまねぎ なめこ	食塩相当量 1.6 g	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
26	金		ごはん	大		こめ	エネルギー 590 kcal	
			トッポギいりテジカルビ	小	ぶた	トッポギ なたねあぶら さとう	たんばく質 25.2 g	
			わかめスープ	わん	わかめ とり とうふ けずりぶし	ごま ごまあぶら	脂質 16.3 g	
			ぶどうゼリー	トレー		ぶどうゼリー	食塩相当量 1.5 g	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
29	月		ごはん	大		こめ	エネルギー 631 kcal	
			ぶたにくとこうやどうふのみそいため	小	こうやどうふ ぶた みそ	なたねあぶら さとう ごまあぶら	たんばく質 29.7 g	
			だんごじる	わん	とり あぶらあげ みそ にぼし	しらたま	脂質 19.6 g	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.2 g	
30	火		ごはん	大		こめ	エネルギー 675 kcal	
			あまからチキンだいず	小	とり だいず	でんぶん なたねあぶら さとう	たんばく質 28.4 g	
			やさいのおかかあえ	小	かつおぶし	さとう	脂質 24.0 g	
			さつまいものみそしる	わん	ぶた とうふ あぶらあげ みそ にぼし	さつまいも	食塩相当量 1.7 g	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			



# 給食だより 9月

## 9月1日は防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭で並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

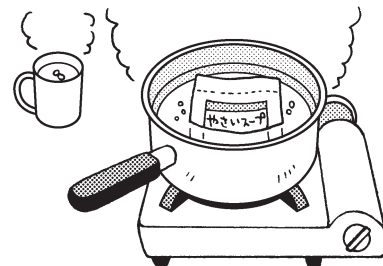
### 非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。



### 備えておこう！ カセットこんろ

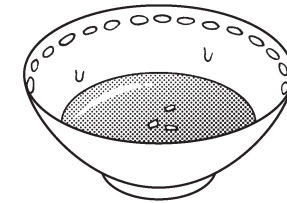
こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。



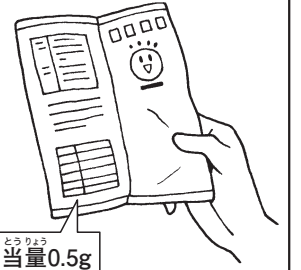
## 塩分をとり過ぎないための工夫



しょうゆやソースなどは、直接かけずに、小皿に出して、つけるようにします。



ラーメンやうどんなどのめん類の汁は、飲まないで残すようにします。



食塩相当量0.5g

袋や箱などに書かれている、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。

## 夏の疲れが残っていませんか？

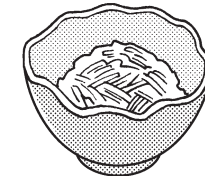


9月になりましたが、まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気を取り戻しましょう。

## 重陽の節句

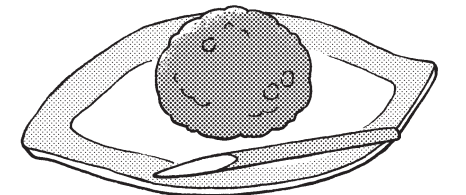
9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがですか。



### 秋の彼岸に供える

## おはぎ



彼岸に供える「もち」のことを、春の彼岸では「ぼたもち」、秋の彼岸では「おはぎ」といいます。春は牡丹の花が、秋は秋の花が咲くことから、その花ばなに見立てて「ぼたもち」、「おはぎ」と呼んでいるそうです。