

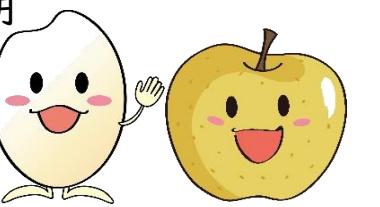


9月の給食予定献立表(きゅうしょくよていにこんだてひょう)

日	曜日	ごはん 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	
3 水	ごはん	大		ごめ		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	たんぱく質 20.9 g	
	ひじきとコーンのいたために	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	トレー		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		ごめ		エネルギー 693 kcal	
	マーボーどうふどんのぐ	大	ぶた ふたレバー 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 しいなけにら	たんぱく質 30.1 g	
	もやしのいたために	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	トレー		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 だいす	ごめ 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	たんぱく質 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 はくさい 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	トレー			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			たんぱく質 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		ごめ		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 ピーマン にんじん しょうが	たんぱく質 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 だいす	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	たんぱく質 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	トレー		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		ごめ		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	たんぱく質 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	トレー			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		ごめ	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	たんぱく質 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		ごめ		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 シメジ エリンギ	たんぱく質 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・ご協力くださいよう、よろしくお願ひいたします。



<給食室における熱中症0(ゼロ)週間の取組み>

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ひいたします。

市川市立二保小学校

日	曜日	ごはん 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		ごめ			エネルギー 641 kcal
	あぶたまどんのぐ	大		ぶた あぶらあげなると けずりぶしたまご	なたねあぶらさとう でんぶん	にんじん たまねぎ ながねぎ	たんぱく質 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				なし	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		しょくパン さとう バター ごま			エネルギー 645 kcal
	チリコンカン	大	だいす ぶた	なたねあぶらさとう でんぶん	たまねぎ にんにく トマト	たんぱく質 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	たまねぎ にんじん キャベツ	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		ごめ			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			たんぱく質 28.8 g
	だいすのいそに	小	だいす ぶた ひじき けずりぶし	なたねあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ	脂質 15.1 g	
	すましる	わん	とうふ あぶらあげ かもぼこ 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		ごめ			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	キャベツ しょうが にんにく	たんぱく質 28.3 g	
	みそワンタンスープ	わん	ぶた みそ	わんたんのかわ ごまあぶら	にんじん キャベツ もやし にら ににく	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	なし レモン	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		ごめ			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	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きぬさや	たんぱく質 25.2 g	
	ごまあえ	小		ごま さとう	こまつな キャベツ にんじん もやし	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		ごめ			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		たんぱく質 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		ごめ			エネルギー 590 kcal
	トップギリリテジカルビ	小	ぶた	トップギ なたねあぶらさとう			たんぱく質 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	たまねぎ にんじん もやし こねぎ	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		ごめ			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	にんじん にら しめじ もやしたまねぎ	たんぱく質 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	はくさい にんじん こねぎ	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		ごめ			エネルギー 675 kcal
	あまからチキンだいす	小	とり だいす	でんぶん なた			

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、食品が店頭に並ぶまで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。

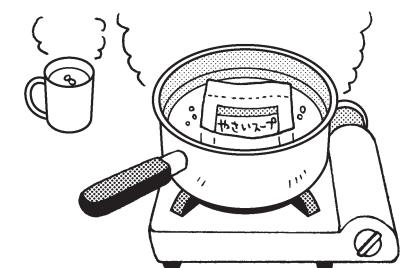
非常食を食べる日をつくろう！

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。

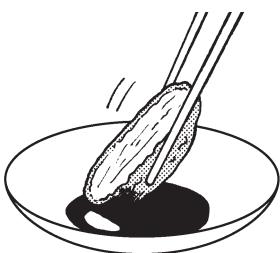


そな備えておこう！ カセットこんろ

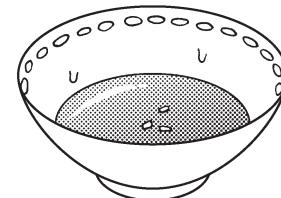
こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができます。食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。



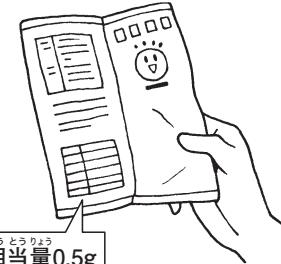
塩分をとり過ぎないための工夫



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。

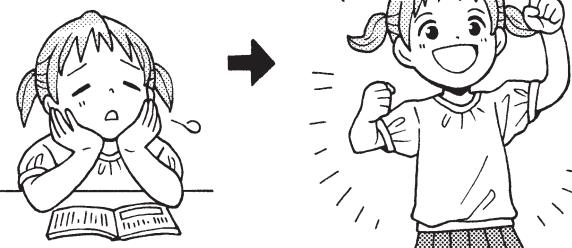


ラーメンやうどんなどのめん類の汁は、飲まないで残すようにします。

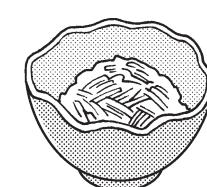


袋や箱などに書かれている栄養成分表示の食塩相当量を確認します。

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き、夏の疲れが残っているような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B₁やB₂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り、元気を取り戻しましょう。

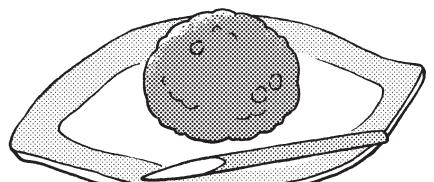


重陽の節句

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」と呼んでいます。