

2024年9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの(赤)	ねつ ちから 熱や力に なるもの(黄)	からだ ちよし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳				エネルギー	たんぱく質
3	火	ごはん なつやさいカレー ブロッコリーサラダ ももゼリー	○	鶏	米 なたね油 じゃが芋 砂糖 なたね油	ピーマン にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ トマト コーン ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ ももゼリー	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.7 g	
4	水	ゆかりごはん とりのからあげ わふうサラダ すましじる れいとうりんご	○	鶏	米 澱粉 なたね油 なたね油 砂糖 なたね油	ゆかり 生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり 人参 えのき草 長ねぎ 小松菜 りんご	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g	
5	木	ちゅうかめん ジャージャーめんのく くきわかめサラダ カップヨーグルト	○	豚 豚レバー 大豆 味噌 茎わかめ ヨーグルト	ラーメン ごま油 砂糖 澱粉 なたね油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン レモン汁	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.9 g	
6	金	ごはん ぶたにくとやさいのみそいため だいこんとあぶらあげのみそしる なし	○	豚 生揚げ 味噌 油揚げ 味噌 かつお節	米 なたね油 砂糖 澱粉	生姜 長ねぎ 人参 筍 しいたけ キャベツ 絹さや 大根 もやし 梨	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g	
9	月	くりごはん めばるわふうソース さわにわん こくとうピーズ	○	かつお節 めばる 豚 かつお節 大豆	米 もち米 くり 澱粉 なたね油 砂糖 里芋 黒糖	大根 しめじ 人参 長ねぎ ごぼう しいたけ 筍	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g	ちようよう せつく 重陽の節句
10	火	テーブルロールパン とりのてりやき キャベツのソテー トマトスープ フレンスクレープ(チョコ)	○	鶏 豚 ベーコン 豆乳	テーブルロール なたね油 オリーブオイル じゃが芋 砂糖 砂糖 米粉 チョコレート	生姜 キャベツ 人参 小松菜 にんにく セロリー 人参 玉ねぎ トマト	エネルギー 569 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.3 g	
11	水	ごはん マーボー豆腐 コーンのナムル ラフランスゼリー	○	豚 豚レバー 豆腐 味噌	米 なたね油 砂糖 澱粉 ごま油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 長ねぎ にら しいたけ 小松菜 もやし キャベツ コーン ラフランスゼリー	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g	ていれいけん 定例研
12	木	ごはん ぶたにくのしょうがやき とうがんじる オレンジゼリー	○	豚 鶏 かつお節	米 なたね油 澱粉	生姜 冬瓜 ほうれんそう 人参 長ねぎ しいたけ 筍 オレンジゼリー	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.4 g	
13	金	ごはん あぶたまどん すましじる ぶどう	○	豚 油揚げ 卵 かつお節 わかめ かつお節	米 砂糖 澱粉	玉ねぎ 絹さや 小松菜 えのき草 人参 巨峰	エネルギー 566 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g	
17	火	ごはん いわしのかばやき さといものそぼろに おつきみだんご	○	鯛 鶏	米 澱粉 なたね油 砂糖 なたね油 里芋 砂糖 白玉 砂糖	生姜 生姜 人参 筍 しいたけ 枝豆	エネルギー 669 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.8 g	つきみこんだて お月見献立 ねんせい 3年生 こうがいがくしゅう 校外学習
18	水	ごはん とりにくのバーベキューソースやき ポテトサラダ わかめとあぶらあげのみそしる	○	鶏 油揚げ わかめ 味噌 かつお節	米 砂糖 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	生姜 長ねぎ にんにく 梨 人参 きゅうり キャベツ コーン 人参 玉ねぎ 長ねぎ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g	 ねんせい 6年生 しゅうがくりょこう 修学旅行
19	木	わかめごはん ちくわのいそべあげ なまあげのにくみそに オレンジ	○	わかめごはんの素 竹輪 青のり 豚 味噌 生揚げ かつお節	米 小麦粉 大豆油 なたね油 砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ 筍 しいたけ いんげん オレンジ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g	ねんせい 6年生 しゅうがくりょこう 修学旅行
20	金	ごはん ぶたにくのアップルソース いろどりサラダ たまごいりコンソメスープ	○	豚 卵	米 砂糖 オリーブオイル 砂糖	生姜 りんご キャベツ きゅうり 人参 コーン 小松菜 人参 キャベツ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g	



市川市の特産物「市川のなし」を給食に出します。(「市川のなし」で登録されているため、ひらがなで書いています。)

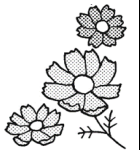
※発育状況や出荷状況によっては市川市産が出せない場合もございます。ご了承ください。

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)				
24	火	ごはん	○		米		553 kcal			
		ささみフライ		鶏	小麦粉 パン粉 なたね油		25.9 g			
		やさいサラダ			オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	16.2 g			
		はるさめスープ		鶏 豆腐	春雨	人参 しいたけ チンゲン菜	1.7 g			
25	水	ごはん	○		米		609 kcal			
		さんまのしおやき		秋刀魚			24.5 g			
		キャベツのそくせきづけ		塩昆布		キャベツ きゅうり 人参	20.8 g			
		とうにゅうとんじる		豚 豆乳 油揚げ かつお節 味噌	こんにやく	人参 長ねぎ 大根 ごぼう	1.8 g			
おはぎ(こほうそう)	小豆	米 砂糖								
26	木	きなこあげパン	○	きな粉	コッパン なたね油 砂糖		515 kcal			
		やきにくサラダ		豚	なたね油 砂糖	生姜 にんにく 人参 きゅうり キャベツ	20.5 g			
		まめいりコンソメスープ		ベーコン ひよこ豆		小松菜 人参 キャベツ	22.3 g			
		なし				梨	1.8 g			
27	金	ごはん	○		米		558 kcal			
		とりにくのみそやき		鶏 味噌	砂糖		28.4 g			
		かいそうサラダ		海藻ミックス	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり レモン	15.1 g			
		キムチなべふうスープ		豚 豆腐 かつお節 味噌		長ねぎ 人参 大根 しめじ 白菜 キムチ	2.3 g			
ノンアレルギープリン		プリン(卵乳不使用)								
30	月	ハムピラフ	○	ハム	米 なたね油	玉ねぎ 人参	546 kcal			
		カントリーサラダ			砂糖 なたね油	きゅうり キャベツ 大根 レモン	19.0 g			
		ABCスープ		ベーコン	米粉 マカロニ	人参 玉ねぎ 小松菜	19.9 g			
		バナナ				バナナ	2.1 g			



入荷状況や感染症の状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。
 栄養価は当日の調整によって多少変わる場合があります。(味見による塩分の増減等)
 調味料は記載されておりません。
 マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。テーブルロールは卵不使用です。
 ハム、ベーコン、ウインナー、ちくわなど、加工品は卵不使用のものを使用しています。

栄養価の月平均値	
エネルギー	558 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	17.8 g
食塩相当量	2.0 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、千葉県で穫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。

給食だより 9月

なつやす お しんがつき はじ
 夏休みが終わり、新学期が始まります。
 せいかつ ととの げんき す
 生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。
 しょくよく あき きょうじょく たの た
 食欲の秋！行事食もあるので楽しく食べましょう。

9月1日は 防災の日

日頃から備えよう水と食料

大家族の人数 × 3日分

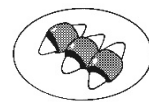
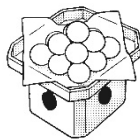
大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こればスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

9月の食育目標 いろいろな野菜を知ろう！

- きゅうしょく で やさい さが
給食に出てくるいろいろな野菜を探してみましょう。
- はい みどりいろ は やさい なまえ なん
？スープに入っている緑色の葉っぱの野菜の名前は何だろう？
- りょうり はい
？この料理に入っているにんじんはどんなふうになっている？
- ちばけん と やさい なに
？千葉県で採れる野菜は何があるのだろう？

じぶん きょうみ も し
 自分が興味を持った「知りたいこと」をたくさん見つけてみてください。答えは献立表やぐるめだよりの中に載っているかもしれませんね。
 えいようし しらいせんせい き
 栄養士の白井先生にも聞きに来てくださいね♪

関東風・関西風 月見だんご



つきみ
 月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやすすき、秋の収穫物を供えて、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。
 月見に供えるだんごは、丸いだんごを重ねて盛りつけるのが関東風で、筋錘形にしただんごに、あんを巻いたものが関西風です。

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう

夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

朝 昼 夕