

9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

東国分夷風学園
市川市立稲越小学校

日	曜日	こんだて しゆしょく 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	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	その他
3	火	ごはん チンジャオロース ハンパンジーふうサラダ おふのラスク 牛乳	ぶたにく とりにく・みそ	米 なたね油・さとう・てんぷん・ごま油	たけのこ・ピーマン・にんじん・たまねぎ きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ やきふ・バター・さとう	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g	2がっきの給食 がはじまるよ〜 みんながモリモリ 食べてくれます ように☆			
4	水	テーブルロール パムとケロのグラタン かきたまスープ チョコスプレッド 牛乳	ベーコン・とりにく・牛乳・クリーム・チーズ たまご・ベーコン	テーブルロール マカロニ・じゃがいも・こむぎご・バター じゃがいも・オリーブ油・てんぷん チョコスプレッド	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ほうれんそう たまねぎ・にんじん・パセリ チョコスプレッド	エネルギー 651 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.3 g	えほん「パムと ケロのそらのた び」より〜 おじいちゃんの たんじょうびの グラタンです☆			
5	木	ごはん ほっけのオニオンソース いそあえ ちくわのすましじる なし 牛乳	ほっけ きざみどり とりにく・みそ ちくわ・とうふ	米 てんぷん・こめご・なたね油・さとう	たまねぎ・りんご もやし・こまつな・にんじん・えのきたけ だいこん・にんじん・みつば なし	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g	今年はじめの 「市川のなし」 です☆ 千葉は「千産千 消」とかきます!			
6	金	ごはん ハヤシライス ツナサラダ ブルーチーズ 牛乳	ぶたにく ツナ	米 なたね油・こめご オリーブ油・なたね油・さとう	たまねぎ・マッシュルーム・しめじ・トマト きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ あかかん・パイン・おくら・レモン	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.4 g	シェフのかくし 味「ハヤシライ ス」におこのみ ソース」いつも の2倍おいしく なりますよ☆			
9	月	ごはん おやこどん(ぐ) やさしいチップス みそ汁(はくさい・わかめ) 牛乳	とりにく・たまご あぶらあげ・わかめ・みそ	米 さとう・てんぷん じゃがいも・さつまいも・なたね油	たまねぎ・エリンギ・みつば かぼちゃ はくさい・にんじん・ねぎ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g	人気のチップス シリーズ☆ じゃがいも・さつ まいも・かぼ ちやの3色です ☆			
10	火	ごはん たらのうめマヨネーズやき のりのつくだに しらたまスープ ガリガリくん(ソーダ) 牛乳	たら のり とりにく・なると	米 エッグアアマヨネーズ なたね油・さとう・てんぷん	わらうめ にんじん・だいこん・こまつな ガリガリくん(ソーダ)	エネルギー 584 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g	6月に続き2回 めの「ガリガリ くん」調理員さん が教室にとどけ てくれます☆			
11	水	ごはん ルーローハン きゅうりのかおりつけ わかめスープ ひどくちミルグアリン 牛乳	ぶたにく・うずらたまご とりにく・わかめ・とうふ	米 なたね油・さとう・てんぷん ごま・ごま油 さとう	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・ねぎ・チンゲンサイ きゅうり ねぎ・にんじん・えのきたけ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g	きゅうりシリーズ が人気なので、 新しいメニュー 「かおりつけ」を 考えました!			
12	木	ごはん ピーマンのにくづめだっもの イタリアンサラダ やさしいポタージュ てづくりさげふりかけ 牛乳	ぶたにく・たまご ソファサラダ ベーコン・しらほなまめ・牛乳・クリーム さげ	米 パンコ オリーブ油・なたね油・さとう じゃがいも・バター・なたね油・こめご ごま	ピーマン・たまねぎ・りんご キャベツ・きゅうり・トマト・たまねぎ・りんご にんじん・たまねぎ・パセリ こまつな	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.5 g	えほん「ピーマ ンのにくづめ だっもの」より だっものお肉が とび出す!?か わいとお話☆			
13	金	ソースやきそば あげきょうざ かきたまじる みかんゼリー 牛乳	ぶたにく・いか・あおりのり たまご・とうふ	米 ちゅうかめん・なたね油 きょうざのかわ・ごま油・なたね油 てんぷん	たまねぎ・ピーマン・キャベツ・もやし しょうが・にら・はくさい えのきたけ・にんじん・こまつな	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.9 g	屋台にあるよう な関西風のやき そばです!きょう ざもついてスペ シャル♪			

日	曜日	こんだて しゆしょく 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	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	その他
17	火	ごはん さげのもみじやき なっとうかあちゃんのなっとうあえ さつまじる きなこしらたま 牛乳	さげ なっとう・きざみどり ぶたにく・とうふ・みそ きなこ	米 なたね油・さつまいも さとう・しらたま	にんじん ほうれんそう・にんじん・もやし・たくあん にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・こまつな	エネルギー 688 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.9 g	お月見の日☆ さつまいもやお だんごを食べ て、夜にはうつく しい月を見ま しょう♪			
18	水	キムタクごはん からあげピーチのからあげ ちゅうかコーンたまごスープ なし 牛乳	ぶたにく とりにく とりにく・たまご	米 さとう・ごまご・てんぷん・なたね油 てんぷん	しょうが・キムチ・つぼづけ・にんじん・えだまめ たまねぎ コーン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ なし	エネルギー 590 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.9 g	えほん「からあ げピーチ」より いろんな人がい て、いろんなか らあげがあっ て、だからステ キ!			
19	木	ごはん ロコモコ ABCスープ もものゼリー 牛乳	ぶたにく・とうふ ウインナー 牛乳	米 パンコ・なごいも・なたね油・さとう・オリーブ油 マカロニ クールゼリーののもと	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・りんご さつまふ・はくさい・たまねぎ・にんじん ももジュース	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.9 g	ハンバーグには どうふを入れて います☆オリジ ナルソースがご はんにあう!			
20	金	クロックムツシュ ポトフ マカロニサラダ ジョア(ストロベリー)	チーズ・ハム・牛乳 ぶたにく・ベーコン ハム クリーム・牛乳・たまご ジョア(ストロベリー)	しゃくパン なたね油・じゃがいも マカロニ・エッグアアマヨネーズ ジョア(ストロベリー)	にんじん・キャベツ・ごぼう・たまねぎ・セロリ にんじん・きゅうり・キャベツ・コーン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.1 g	オリンピックの 感動を給食で 思いだそう! フランス料理を 作ります♪			
24	火	ごはん ブルコギふうやきにく パンサンズー スイートポテト 牛乳	ぶたにく・わかめ やきふ・わかめ クリーム・牛乳・たまご 牛乳	米 なたね油・さとう・ごま・てんぷん・ごま油 はるさめ・さとう・ごま・ごま油 さつまいも・さとう・バター	にんじん・たまねぎ・ピーマン・もやし・りんご にんじん・きゅうり さつまいも・さとう・バター	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g	ブルコギのかく し味は、おろし たりんご☆やき にくのタレにも おいしいのでぜ ひ!			
25	水	ごはん チリコンカン バリバリサラダ ぶどうゼリー 牛乳	だいず・ぶたにく なたね油・こめご なたね油・ごま油・さとう・ごま クールゼリーののもと 牛乳	米 なたね油・こめご ごぼう・れんこん・キャベツ・きゅうり・にんじん ぶどうジュース・ナタデココ	たまねぎ・にんじん・トマト・さやいんげん ごぼう・れんこん・キャベツ・きゅうり・にんじん ぶどうジュース・ナタデココ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g	ルウを工夫し て、だいがが がてな子も食べ やすくしていま す♪スパイスを プラス~			
26	木	わかめごはん ホキのさらざあげ のりナムル はんぺんのかき揚げ フルーツのヨーグルト 牛乳	わかめ ホキ どりにく・きざみどり はんぺん・とうふ ヨーグルト・クリーム	米 てんぷん・こめご・なたね油 なたね油・ごま油・さとう・ごま にんじん・とうふ	たまねぎ・にんじん・トマト・さやいんげん ほうれんそう・もやし・にんじん にんじん・こまつな・だいこん ヨーグルト・クリーム	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.5 g	「さらざあげ」は カレー粉を使っ た料理☆天ぷら の衣にカレー粉 を入れても GOOD!			
27	金	ジャージャーめん ちゅうかきゅうり はるさめスープ みかんケーキ 牛乳	ぶたにく・だいず・みそ ぶたにく・とうふ たまご・牛乳 牛乳	米 ちゅうかめん・なたね油・さとう・ごま油・てんぷん さとう・なたね油・ごま油・ごま はるさめ・ごま油 こむぎご・バター・さとう	しいたけ・たまねぎ・にんじん・たけのこ きゅうり はくさい・にんじん・トウモロコシ・たけのこ みかん	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.9 g	稲越の調理員さ んは、おかし作 りがじょうず!外 はさくくり、中ふ んわりのケーキ です☆			
30	月	ごはん いながしやのぶたどん(ぐ) じゃがいものうめかつお みそじる(だいこん・わかめ) オレンジ 牛乳	ぶたにく かつおおし あぶらあげ・わかめ・みそ 牛乳	米 しらたき・なたね油・さとう・てんぷん キャベツ・きゅうり・わらうめ だいこん・にんじん・たまねぎ オレンジ	にんじん・たまねぎ・えだまめ・りんご キャベツ・きゅうり・わらうめ だいこん・にんじん・たまねぎ オレンジ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.5 g	人気の「稲越 家」ワインとり んごがかくし味☆ お肉も下ゆて して、くさみをとり ます!			

【学校給食で使用するお米の産地について】

9月は福島県産のコシヒカリを使用します。交流する福島県
の小中学校では市川市のなしを、市川市では福島県のお米
を食べて、給食を通じた交流を深めます。



似ているけれど全然違
う

消費期限

品質の劣化が早い食品
に表示される「安全に食
べられる期限」。期限を
すぎた場合は、食べない
方がよいでしょう。

消費期限

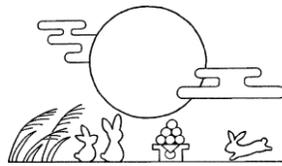


賞味期限

品質劣化が比較的遅い
食品に表示される「おい
しく食べられる期限」。
期限をすぎてもすぐに食
べられなくなるわけでは
ありません。



十五夜は家族で



お月見しませんか



News 2学期もよろしくおねがいたします

夏休みが終わり、それぞれが心も身体も成長したと思
います。元気な姿で会えるのを、とても楽しみにしていま
した。「食育」は、学校教育の中でも大切な学びとされていま
すが、食べることを「楽しい」と思う気持ちが、豊かな心と
感謝の気持ちを育むと感じています。子どもたちが大人に
なった時に、健康で幸せな食生活を送れるよう、全力で頑張
りたいと思います!

栄養価の月平均値	
エネルギー	606 kcal
たんぱく質	25.4 g
脂質	20.0 g
食塩相当量	2.3 g