

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				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	備考
		ごはん	おかず(主菜)	おかず(副菜)	デザート					
3	火	ごはん	米	588 kcal	24.8 g	19.1 g	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☆		
		チンジャオロース	ぶたにく	なたね油・さとう・めんぷん・ごま油	たけのこ・ピーマン・にんじん・たまねぎ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		ハンパハンパふうサラダ	とりにく・みそ	すりごま・さとう・ごま油	きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		おふのラスク	牛乳	牛乳	やきふ・バター・さとう	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		牛乳	牛乳	牛乳		たんぱく質	脂質	食塩相当量		
4	水	テーブルロール	テーブルロール	651 kcal	24.0 g	28.9 g	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☆		
		パムとケロのグラタン	ベーコン・とりにく・牛乳・クリーム・チーズ	マカロニ・じゃがいも・こむぎご・バター	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ほうれんそう	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		かきたまスープ	たまご・ベーコン	じゃがいも・オリーブ油・めんぷん	たまねぎ・にんじん・パセリ	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		チョコスプレッド	牛乳	チョコスプレッド		たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		牛乳	牛乳	牛乳		たんぱく質	脂質	食塩相当量		
5	木	ごはん	米	578 kcal	23.7 g	18.3 g	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!		
		ほっけのオニオンソース	ほっけ	めんぷん・ごめこ・なたね油・さとう	たまねぎ・りんご	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		いそあえ	きざみり	きざみり	もやし・こまつな・にんじん・えのきたけ	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		ちくわのすまし汁	とりにく・みそ	ちくわ・とうふ	じゃがいも	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		なし	なし	なし	なし	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
6	金	ごはん	米	599 kcal	20.9 g	15.7 g	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☆		
		ハヤシライス	ぶたにく	なたね油・ごめこ	たまねぎ・マッシュルーム・しめじ・トマト	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		ツナサラダ	ツナ	オリーブ油・なたね油・さとう	きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		ブルーチーズ	牛乳	さとう	みかん・パイナップル・おろしご・レモン	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		牛乳	牛乳	牛乳		たんぱく質	脂質	食塩相当量		
9	月	ごはん	米	593 kcal	26.2 g	18.3 g	2.3 g	人気のチップスシリーズ☆じゃがいも・さつまいも・かぼちゃの3色です☆		
		おやこどん(ぐ)	とりにく・たまご	さとう・めんぷん	たまねぎ・エリンギ・あつぽ	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		やさしいチップス	じゃがいも	じゃがいも・さつまいも・なたね油	かぼちゃ	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		みそ汁(はくさい・わかめ)	あぶらあげ・わかめ・みそ	あぶらあげ・わかめ・みそ	はくさい・にんじん・ねぎ	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		牛乳	牛乳	牛乳		たんぱく質	脂質	食塩相当量		
10	火	ごはん	米	584 kcal	29.6 g	14.6 g	1.9 g	6月に続き2回目の「ガリガリくん」調理員さんが教室にとどけてくれます☆		
		たらのうめマヨネーズやき	たら	エッグアーマヨネーズ	ねぎうめ	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		のりのつくだに	のり	さとう	さとう	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		しらたまスープ	しらたま	しらたま	にんじん・だいこん・こまつな	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		ガリガリくん(ソーダ)	ガリガリくん(ソーダ)	ガリガリくん(ソーダ)		たんぱく質	脂質	食塩相当量		
11	水	ごはん	米	575 kcal	26.9 g	18.3 g	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!		
		ルーローハン	ぶたにく・うずらたまご	なたね油・さとう・めんぷん	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・ねぎ・チンゲンサイ	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		きゅうりのかおりつけ	きゅうり	ごま・ごま油	きゅうり	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		わかめスープ	とりにく・わかめ・とうふ	さとう	ねぎ・にんじん・えのきたけ	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		ひどくちミルクプリン	牛乳	牛乳		たんぱく質	脂質	食塩相当量		
12	木	ごはん	米	599 kcal	23.2 g	21.5 g	1.5 g	えほん「ピーマンのにくづめ」の「ガリガリくん」調理員さんが教室にとどけてくれます☆		
		ピーマンのにくづめ	ぶたにく・たまご	パンコ	ピーマン・たまねぎ・りんご	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		イタリアンサラダ	ソファサラダ	オリーブ油・なたね油・さとう	キャベツ・きゅうり・トマト・たまねぎ・りんご	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		やさしいポタージュ	ベーコン・しらほなまめ・牛乳・クリーム	じゃがいも・バター・なたね油・ごめこ	にんじん・たまねぎ・パセリ	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		てづくりさげふりかけ	さげ	ごま	こまつな	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
13	金	ソースやきそば	ぶたにく・いか・あおり	ちゅうかめん・なたね油	たまねぎ・ピーマン・キャベツ・もやし	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		あげきょうざ	ぶたにく・とうふ	きょうざのかわ・ごま油・なたね油	しょうが・にら・はくさい	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		かきたまじり	たまご・とうふ	めんぷん	えのきたけ・にんじん・こまつな	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		みかんゼリー	牛乳	牛乳		たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		牛乳	牛乳	牛乳		たんぱく質	脂質	食塩相当量		

【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。



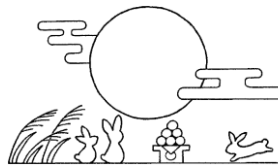
似ているけれど全然違う

消費期限 と 賞味期限

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。

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。元氣な姿で会えるのを、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