

令和7年9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

東国分爽風学園
市川市立稲越小学校



日	曜 日	こんだて しゅじやく 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	栄養価	行事	日	曜 日	こんだて しゅじやく 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	栄養価	行事
3	水	ごはん キーマカレー ひじきのマリネ いちかわのなし ぎゅうにゅう	ぶた ひじき ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら じゃがいも さとう オリーブオイル	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトホールかん きゅうり にんじん レモン たまねぎ なし	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.3 g	市川 の 梨	12	金	ごはん じゃこカレーふりかけ ひじきたまごやき いもにじる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ とり ひじき たまご かつおぶし ぶた こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら なたねあぶら さとう なたねあぶら さとういも こんにゃく さとう	たまねぎ にんにく しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん ながねぎ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.0 g	3 年 給 食 な し
4	木	ひやしちゅうか(めん) ひやしちゅうか(ぐ) ひやしちゅうかスープ あんかけたまごやき カップヨーグルト ぎゅうにゅう	ハム たまご かにかま ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう でんぶ	きゅうり もやし あかピーマン にんじん たけのこ しいたけ こねぎ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.6 g		16	火	カレーピラフ タンドリーチキン ようふうにこみ ぶどう ぎゅうにゅう	とり とり ヨーグルト ベーコン なまあげ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい オリーブオイル じゃがいも ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが トマト にんじん たまねぎ かぶ かつおのぼし しめじ コーン きよほう	エネルギー 570 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.5 g	
5	金	ごはん ざぼそぼろごはん かぼちゃのからあげ すましじる ぎゅうにゅう	ごまさば みそ とり かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい なたねあぶら さとう でんぶ なたねあぶら しらたき	しいたけ たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ しょうが にんにく だいこん たけのこ みつば	エネルギー 598 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.9 g		17	水	ごはん たらのチリソースかけ なめたまみそしる ぎゅうにゅう	たら わかめ あぶらあげ どうぶ たまご みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい でんぶ なたねあぶら さとう じゃがいも ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ たまねぎ なめこ ほうれんそう ながねぎ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.8 g	
8	月	キャラメルあげパン イタリアンサラダ おまめのシチュー ぎゅうにゅう	サラミ ベーコン とり いんげんまめ チーズ しらばなまめ ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	コッペパン なたねあぶら さとう キャラメル オリーブオイル さとう オリーブオイル じゃがいも こめ	キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.1 g		18	木	ガーリックトースト ソナサラダ ラタトゥイユ ひとくちマンゴーゼリー ぎゅうにゅう	ツナ いんげんまめ ベーコン とり ぎゅうにゅう	コッペパン マーガリン なたねあぶら さとう オリーブオイル じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん レモン にんにく たまねぎ スピーキー にんじん しめじ なす きピーマン さやいんげん トマト	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.0 g	
9	火	きっかごはん チキンなんばん タルタルソース すましじる ぎゅうにゅう	わかめごはんのもと とり とり かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう さとう でんぶ こんぶ なたねあぶら しらたき	きく タルタルソースノンエッグ だいこん たけのこ にんじん みつば	エネルギー 614 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.8 g	重 陽 の 節 句	19	金	ごはん チキンみそカツ うめおかかあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	とり みそ かつおぶし なまあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう こびぎこ なたねあぶら パンこ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	もやし にんじん こまつな うめ にんじん こまつな ながねぎ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.3 g	
10	水	ごはん タコライスソース フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶた とり チーズ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい オリーブオイル さとう ジュース	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ キヤベツ きゅうり トマト みかんかん バイコンかん ももかん バナナ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.2 g	定 例 研	22	月	わかめうどん ちくわのいそべあげ はくさいのゆずあえ きなこおはぎ ぎゅうにゅう	とり さつまあげ わかめ こんぶ かつおぶし ちくわ あおのり あん きなこ ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ こめこ なたねあぶら はくさい ほうれんそう にんじん ゆず もちめこ こめ ごま さとう	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい ほうれんそう にんじん ゆず	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.8 g	お 祓 岸
11	木	ごはん あじのこうみソース ちゃんこじる いちかわのなしゼリー ぎゅうにゅう	あじ とり みそ アガー ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい でんぶ なたねあぶら ごまあぶら でんぶ こんにゃく さとう	たまねぎ にんにく しょうが しょうが ながねぎ はくさい だいこん にんじん にら なし レモン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.1 g	市川 の 梨	24	水	キムタクごはん パリパリししゃも はるさめスープ ぎゅうにゅう	ぶた ししゃも とり ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう ごまあぶら ごま こむぎこ はるまきのかわ なたねあぶら はるさめ ごまあぶら	しょうが はくさいキムチ つばづけ にんじん にんじん こまつな	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.5 g	

日	曜日	こんだて しゅじょく 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	栄養価	行事
25	木	ごはん とりのからあげ ごまあえ インドに ぎゅうにゅう	とり ぶた さつまいも なまあげ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい でんぶん なたねあぶら ごま さとう なたねあぶら じゃがいも さとう	にんにく キャベツ ほうれんそう もやし にんじん にんじん たまねぎ セロリー さいいんげん	エネルギー 589 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.6 g	
26	金	ペンネミートソース キャベツペーコンスープ なしのしっとりマフィン ぎゅうにゅう	ぶた レンズめ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	ペンネ オリーブオイル さとう オリーブオイル さとう こむぎこ はちみつ バター なし レモン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ にんじん たまねぎ こまつな なし レモン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.0 g	5年市川の梨 給食なし
29	月	ごはん ロコモコどんのぐ ロコモコどんのやさい 目玉焼き ABCスープ ぎゅうにゅう	ぶた オムレツ ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい パンコ なたねあぶら さとう オリーブオイル さとう なたねあぶら マカロニ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン りんご たまねぎ にんにく にんにく にんじん たまねぎ セロリー しめじ こまつな	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g	
30	火	ごはん あぶたまどん(ぐ) うめいそあえ さわにわん ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぶた なたね かつおぶし たまご のり ぶた かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう でんぶん さとう なたねあぶら ほうれんそう えのきたけ うめ にんじん だいこん ごぼう たけのこ みつば	たまねぎ エリンギ みつば ほうれんそう えのきたけ うめ にんじん だいこん ごぼう たけのこ みつば	エネルギー 594 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.7 g	

栄養価の9月平均値(稲越校舎3年生)

※食材料等の都合により、献立を

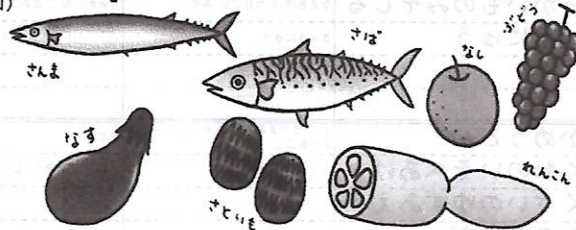
変更する場合があります。
(9月の給食回数 5年生:18回)
(1~4年生、6年生:19回)



【学校給食で使用するお米の産地について】

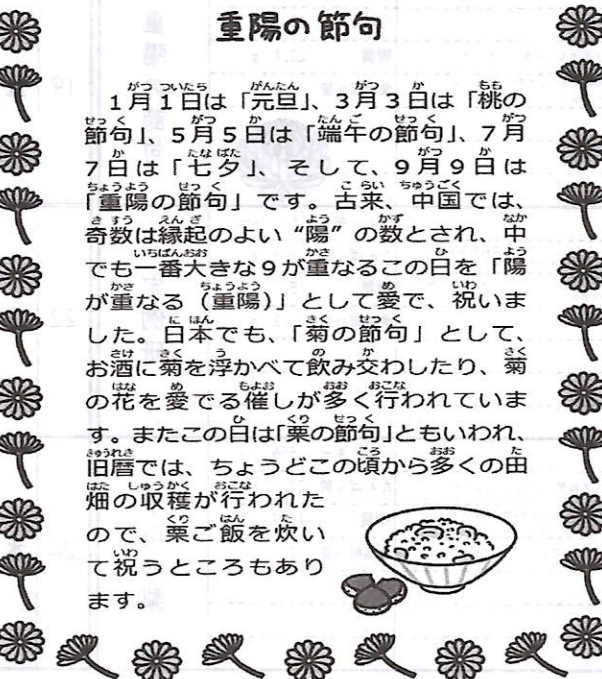
学校給食のお米は、令和4年度11月より地産地消を進めるため千葉県産のお米を使用しております。そして市川市では、東日本大震災後より福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんで3月と、市川の梨が最盛期となり、食材の交流ができる9月について、福島県産のお米を使用します。

旬の食べ物を知ろう



◇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。市川市内学校全校において、子供たち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。



重陽の節句

1月1日は「元旦」、3月3日は「桃の節句」、5月5日は「端午の節句」、7月7日は「七夕」、そして、9月9日は「重陽の節句」です。古来、中国では、奇数は縁起のよい「陽」の数とされ、中でも一番大きな9が重なるこの日を「陽が重なる(重陽)」としてめで、祝いました。日本でも、「菊の節句」として、お酒に菊を浮かべて飲み交わしたり、菊の花を愛でる催しが多く行われていました。またこの日は「栗の節句」ともいわれ、旧暦では、ちょうどこの頃から多くの田畑の収穫が行われたので、栗ご飯を炊いて祝うところもあります。

給食では9日に菊花ごはんを作ります。

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しく生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

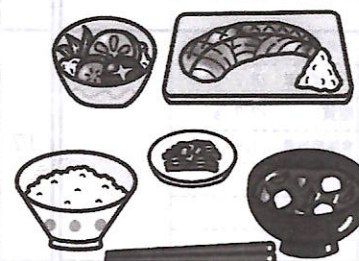
敬老の日、食生活を見直してみませんか?

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ごはんを中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう!

家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう!

地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう!



市川市産のなしが今年も登場!
(3日・11日・26日)

なし

シャリッとした歯ごたえと、豊富な果汁が特徴的な夏・秋の果物です。代表的な品種に「二十世紀」「幸水」「豊水」「新高」「新水」などがあります。なしのシャリシャリとした食感は、「石細胞」とよばれる細胞壁を作るペクチンやリグニンという成分によるものです。これは食物繊維の一種で、おなかの調子を整えてくれます。さらに甘味成分のソルビトールも便秘の解消に有効です。たんぱく質を分解する酵素のプロテアーゼが含まれているため、肉や魚と一緒に食べると消化を助けます。またすりおろしたものを肉料理の下ごしらえに使うと、肉が軟らかくなり、自然な甘みも加わってさらにおいしくなります。

