

9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立国分小学校

日	曜日	牛乳	こんだて		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	
			しゅしよくデザート	おかず(主菜) おかず(副菜)				エネルギー	たんぱく質
3	火	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 669 kcal	★2学期給食開始★
			ツナカレー		ツナ、チーズ	じゃがいも、油、はちみつ小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	たんぱく質 23.1 g	
			コーンとえだまめのソテー		ハム		小松菜、コーン、枝豆	脂質 23.0 g	
			いちごクレープ			いちごクレープ		食塩相当量 1.8 g	
4	水	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 590 kcal	
			キムチどんのぐ		豚肉、みそ	油、白滝、ごま油、ごま、でん粉	キムチ、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、切干大根、もやし	たんぱく質 22.5 g	
			ワンタンスープ		わんたん、わかめ	ごま油	人参、長ねぎ、キャベツ、小松菜	脂質 15.8 g	
			れいとうみかん				冷凍みかん	食塩相当量 2.5 g	
5	木	○	ジューシー		昆布、油揚げ、豚肉	米、油、こんにやく、砂糖	人参、グリーンピース	エネルギー 569 kcal	★郷土料理★沖縄県の特産品「ゴーヤ」をつかいます
			ツナときりぼしだいこんのサラダ		ツナ	油、砂糖、ごま油	人参、小松菜、切干大根	たんぱく質 25.0 g	
			とうふチャンプル		豚肉、豆腐、みそ	ごま油、ピーマン、砂糖、でん粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、もやし、にら、菊	脂質 20.6 g	
			ゴーヤチップ			でん粉、米粉、油	にがうり	食塩相当量 2.6 g	
6	金	○	ごはん	なし		米	梨	エネルギー 604 kcal	★地産地消★市川市の特産品「梨」が登場します
			さばのあげおろしに		さば	でん粉、油	生姜、大根	たんぱく質 27.4 g	
			いそかあえ		ささみ、のり		ほうれん草、もやし、人参	脂質 20.9 g	
			かきたまじる		豚肉、卵	じゃがいも、でん粉	玉ねぎ、えのきたけ、人参、長ねぎ	食塩相当量 1.8 g	
9	月	○	ゆかりごはん			米	ゆかり	エネルギー 585 kcal	★菊の節句★菊の花入りの和え物です★地産地消★市川市の特産品「梨」を隠し味につかいます
			とりにくのいちかわなしソース		鶏肉	砂糖	生姜、にんにく、長ねぎ、梨	たんぱく質 26.7 g	
			きっかあえ				えのきたけ、ほうれん草、もやし、菊	脂質 19.2 g	
			しらたまじる		豚肉、豆腐、竹輪、わかめ	白玉	大根、人参、長ねぎ	食塩相当量 1.7 g	
10	火	○	ごはん	ひとくちアセロラゼリー		米	ひとくちアセロラゼリー	エネルギー 585 kcal	★郷土料理★愛知県発祥の「八丁味噌」をつかった料理です
			ひじきのふりかけ		ひじき、かつお節	砂糖、ごま		たんぱく質 26.7 g	
			もやしのピラからあえ			砂糖、ごま油	もやし、きゅうり、人参	脂質 19.2 g	
			どてにふうにくどうふ		豚肉、豆腐、みそ	白滝、砂糖	干し椎茸、玉ねぎ、人参、長ねぎ	食塩相当量 2.0 g	
11	水	○	ウインナードッグ		ウインナー	コッペパン、油	キャベツ	エネルギー 656 kcal	
			こめことうにゅうコーンスープ		ベーコン、鶏肉、豆乳、白いんげん豆	油、じゃがいも、米粉	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ	たんぱく質 23.9 g	
			フルーツヨーグルト		ヨーグルト、生クリーム	ナタデココ、はちみつ	みかん、桃、パイン、バナナ	脂質 28.9 g	
								食塩相当量 2.8 g	
12	木	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 698 kcal	
			おやこどんのぐ		鶏肉、卵	砂糖、でん粉	玉ねぎ、人参、糸みつば	たんぱく質 31.4 g	
			すましじる		豆腐、なると		大根、人参、えのきたけ、長ねぎ、小松菜	脂質 25.8 g	
			ふのラスク			麩、バター、砂糖		食塩相当量 2.5 g	
13	金	○	さんまごはん		秋刀魚、のり	米、でん粉、油、砂糖	生姜	エネルギー 634 kcal	★まごわやさしい★9月16日の敬老の日になんだ献立です
			ごまマヨあえ			ごま、マヨネーズ(卵なし)	人参、小松菜、キャベツ、コーン、もやし	たんぱく質 22.2 g	
			さつまいもとわかめのみそしる		鶏肉、わかめ、豆腐、みそ	さつまいも	人参、大根、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸	脂質 22.8 g	
			なし				梨	食塩相当量 2.1 g	
17	火	○	あおのりしらすごはん		青のり、しらす	米、ごま		エネルギー 610 kcal	★十五夜★みたらしあんをかけたお団子です
			とりのからあげ		鶏肉	でん粉、油	生姜	たんぱく質 23.9 g	
			はくさいのスープに		ベーコン、豆腐		白菜、菊、人参、えのきたけ	脂質 23.0 g	
			おつきみだんご			白玉、砂糖、でん粉		食塩相当量 1.9 g	

日	曜日	牛乳	こんだて		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	
			しゅしよくデザート	おかず(主菜) おかず(副菜)				エネルギー	たんぱく質
18	水	○	あきのかおりごはん		鶏肉	米、もち米、栗、さつまいも	人参、しめじ、枝豆	エネルギー 570 kcal	★旬を味わう★ぶどうの品種は「シャインマスカット」です
			なまあげのいそべまき		生揚げ、のり	ごま油、砂糖	生姜	たんぱく質 26.4 g	
			キャベツのみそしる		わかめ、みそ		人参、キャベツ、玉ねぎ	脂質 18.2 g	
			おおつぶぶどう				ぶどう	食塩相当量 2.5 g	
19	木	○	わかめうどん		鶏肉、油揚げ、なると、わかめ	うどん	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、えのきたけ	エネルギー 564 kcal	★彼岸の入り★行事食おはぎを食べましょう
			ししゃもてんぷら		ししゃも	天ぷら粉、小麦粉、油		たんぱく質 28.2 g	
			とさあえ		かつお節		きゅうり	脂質 19.7 g	
			おはぎ		きな粉	米、もち米、砂糖、こしあん		食塩相当量 2.4 g	
20	金	○	ちゅうかおこわ		鶏肉、えび、油揚げ	米、もち米、砂糖、油、ごま油	菊、人参、小松菜、干し椎茸、枝豆	エネルギー 606 kcal	レバーを食べて鉄分を補いましょう
			レバーとポテトのかわりあえ		豚レバー、みそ	でん粉、油、じゃがいも、砂糖、ごま	生姜	たんぱく質 29.3 g	
			にらたまスープ		豆腐、卵	でん粉	にら、長ねぎ、きくらげ	脂質 20.1 g	
								食塩相当量 2.3 g	
24	火	ジヨア	ガーリックライス		ベーコン	米、オリーブ油、バター	にんにく、パセリ	エネルギー 603 kcal	★世界の料理★ブラジル料理の献立です
			ちりめんサラダ		かたくちいわし	油、砂糖、ごま	小松菜、きゅうり、コーン、人参	たんぱく質 22.1 g	
			フェジョアータ		金時豆、白いんげん豆、豚肉ソーセージ	油、砂糖	玉ねぎ、人参、にんにく、トマト	脂質 19.1 g	
			ポンデケージョ		牛乳、チーズ	白玉粉、オリーブ油、チーズ	パセリ	食塩相当量 2.4 g	
25	水	○	ごはん			米		エネルギー 573 kcal	
			あかうおのさいきょうやき		赤魚、みそ	砂糖		たんぱく質 30.0 g	
			こまつなのおかかあえ		茎わかめ、かつお節		コーン、人参、小松菜	脂質 18.1 g	
			だいこんとなまあげのそぼろに		生揚げ、豚肉、鶏肉、大豆	砂糖、でん粉	大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、枝豆	食塩相当量 2.3 g	
26	木	○	わふうスパゲティ		豚肉、ベーコン、いか	スパゲティ、オリーブ油、バター	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ、エリンギ、小松菜	エネルギー 642 kcal	ケーキには隠し味に手づくりのキャラメルを入れます
			ささみとひじきのサラダ		ひじき、ささみ	砂糖、油	枝豆、コーン、人参	たんぱく質 22.4 g	
			りんごのケーキ		生クリーム、卵	砂糖、小麦粉、バター	りんご	脂質 28.5 g	
								食塩相当量 1.4 g	
27	金	○	さけとえだまめのごはん		鮭	米	枝豆	エネルギー 581 kcal	
			れんこんつくね		鶏肉	じゃがいも、でん粉、油、砂糖、ごま	れんこん、生姜、しそ	たんぱく質 23.9 g	
			やさいたっぷりみそしる		みそ	里芋	白菜、長ねぎ、人参、小松菜、切干大根	脂質 15.1 g	
			バナナ				バナナ	食塩相当量 2.5 g	
30	月	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 671 kcal	★旬を味わう★さつまいもをかりんとうのように揚げて甘いみつをかけます
			ねぎしおぶたどんのぐ		豚肉	ごま油、ごま、でん粉	長ねぎ、にんにく、もやし、人参、キャベツ、玉ねぎ、レモン果汁	たんぱく質 27.5 g	
			かぶのみそしる		油揚げ、みそ		ほうれん草、かぶ、ごぼう、人参、小松菜	脂質 20.2 g	
			いもかりんとう			さつまいも、油、砂糖		食塩相当量 2.6 g	

9月の給食回数 18回 (行事等により学年で異なる場合があります。)
◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

【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と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います。
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月は、福島県のお米を学校給食で使用します。

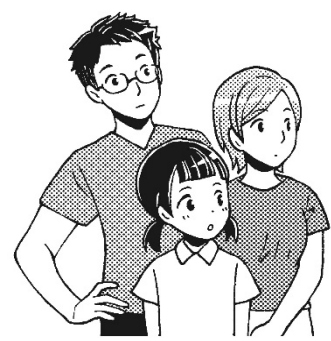
月	栄	エネルギー 610 kcal
平	養	たんぱく質 25.6 g
均	均	脂質 20.9 g
価	の	食塩相当量 2.2 g



給食だより 9月

市川市立国分小学校

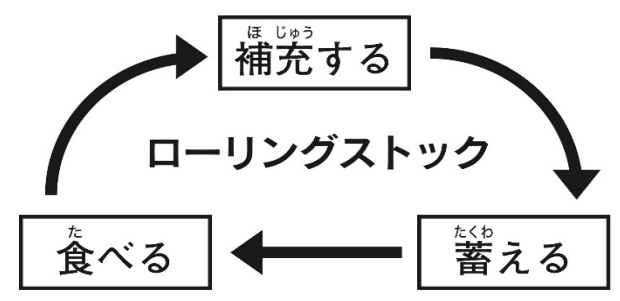
9月1日は防災の日 日頃から備えよう水と食料



家族の人数
×3日分

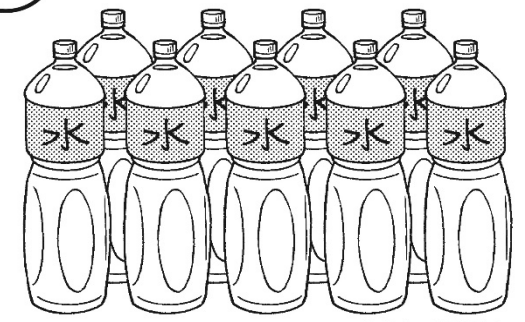
大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

水 1人あたり1日3L×日数



※飲料水+調理用水
1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

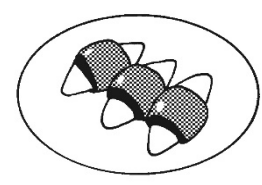
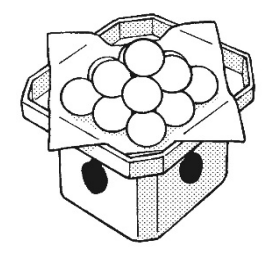
栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも



関東風・関西風 月見だんご



月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやスキ、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、紡錘形にしただんごに、あんを巻いたものが関西風です。

今年の十五夜は9月17日(火)です。
給食では丸い形の関東風の団子にみたらしあんをかけます。

★給食人気レシピを紹介します★

【おこのみオムレツ焼き】(5人分)

材料

- 豚肉 100g
- キャベツ 1/4個
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 卵 5個
- お好み焼きソース
- きざみ節
- 青のり
- マヨネーズ

作り方

- キャベツをせん切りにする。
- ★を混ぜ合わせてフライパンで焼く。
- 焼きあがったらトッピングをして完成!

トッピング (量はお好みで)

ひとつこと
給食では大きな鉄板に流してオープンで焼いています。ホットケーキプレートなどがあればそちらでもつくれます。

◎7月に使用した食材の主な産地は次の通りです。

米…千葉県	牛乳…千葉県船橋	豚肉…千葉県	鶏肉…青森県
バレンシアオレンジ…和歌山県	ブロッコリー…長野県	きゅうり…埼玉県	キャベツ…茨城県
玉ねぎ…兵庫県	ししゃも…アイスランド	たこ…北海道・宮城県	里芋…宮崎県
人参…千葉県香取	ごぼう…青森県	もやし…栃木県	生姜…高知県
大根…北海道	長ねぎ…千葉県香取	しらす…茨城県	えのきたけ…新潟県
じゃがいも…千葉県市川	ピーマン…茨城県	なす…栃木県	トマト…千葉県市川
とうもろこし…埼玉県	糸みつば…千葉県香取	白菜…長野県	すいか…神奈川県
たらこ…ロシア	かぶ…青森県	かつお…宮城県	ほうれん草…千葉県香取
かぼちゃ…メキシコ	ズッキーニ…長野県	にんにく…青森県	