

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	ひとこと
			しゅしょく デザート	おかず(主菜) おかず(副菜)					
2	火	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 666 kcal	★2学期 給食開始★
			ツナカレー	ツナ、チーズ		油、じゃがいも、小麦粉、バター、はちみつ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	たんぱく質 22.0 g	
			ハムとコーンのコロコロサラダ	ハム		油、砂糖	きゅうり、コーン、人参、玉ねぎ	脂質 22.5 g	
			いちごクレープ			いちごクレープ		食塩相当量 2.1 g	
3	水	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 596 kcal	★地産地消★ 市川市の特産品の梨が登場します
			ぶたにくとこまつなのやきにくのぐ	豚肉		油、砂糖、でん粉、ごま	長ねぎ、人参、玉ねぎ、もやし、小松菜、にんにく、生姜、りんご	たんぱく質 26.6 g	
			とうがんのちゅうかスープ	鶏肉、豆腐			冬瓜、人参、ほうれん草	脂質 20.6 g	
			なし				梨	食塩相当量 2.2 g	
4	木	○	とりごもくごはん	鶏肉、油揚げ		米、もち米、砂糖	干し椎茸、筍、人参、ごぼう、枝豆	エネルギー 587 kcal	揚げたさばに 大根おろしを かけてさっぱりとした味付けです
			さばのあげおろしに	さば		でん粉、油	生姜、小ねぎ、大根	たんぱく質 28.9 g	
			やさいたっぷりみそしる	豚肉、みそ		じゃがいも	白菜、長ねぎ、人参、小松菜	脂質 23.7 g	
								食塩相当量 2.1 g	
5	金	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 581 kcal	サクサクの食感 が楽しいラスクです
			キムチどんのぐ	豚肉、みそ		油、白滝、ごま油、でん粉	キムチ、人参、玉ねぎ、にら、にんにく、生姜、もやし	たんぱく質 21.8 g	
			ちゅうかふうすのもの	ツナ、わかめ		ごま油、砂糖、ごま	きゅうり、人参	脂質 19.3 g	
			ふのラスク			麩、バター、砂糖		食塩相当量 1.9 g	
8	月	ジョ ア	むぎごはん			米、麦		エネルギー 600 kcal	どの味のジョ アがお楽しみ に♪
			ハヤシライスのルウ	豚肉、生クリーム		油、小麦粉、バター、デミグラスソース、砂糖	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、エリンギ、ぶなしめじ	たんぱく質 22.7 g	
			かぶのポトフ	生揚げ、鶏肉		油	かぶ、キャベツ、人参、玉ねぎ、にんにく、小松菜	脂質 19.7 g	
								食塩相当量 1.6 g	
9	火	○	ジューシー	油揚げ、豚肉、昆布		米、油、こんにやく、砂糖	人参、小松菜	エネルギー 622 kcal	★郷土料理★ 沖縄県の特産品のゴーヤをつかいます
			ゴーヤチップ			でん粉、米粉、油	にがうり	たんぱく質 24.1 g	
			とうふチャンプル	豆腐、豚肉、みそ		ごま油、砂糖、でん粉		脂質 24.5 g	
			とうにゅうプリンタルト			豆乳プリンタルト		食塩相当量 2.4 g	
10	水	○	コッペパン			コッペパン		エネルギー 555 kcal	たらかとじゃがいもがメイン のおかずです
			いちご&マーガリン			いちご&マーガリン		たんぱく質 22.0 g	
			たらこポテト	たらこ、明太子、チーズ		じゃがいも、油、バター	玉ねぎ、ほうれん草	脂質 22.8 g	
			ミネストローネ	大豆、豚肉		マカロニ、オリーブ油、砂糖	セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト、パセリ	食塩相当量 2.6 g	
11	木	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 599 kcal	★地産地消★ 市川市の特産品の梨が登場します
			あぶたまどんのぐ	豚肉、油揚げ、卵		砂糖、でん粉	玉ねぎ、人参、糸みつば	たんぱく質 29.5 g	
			すましじる	豆腐、なると			大根、人参、干し椎茸、長ねぎ、小松菜	脂質 19.0 g	
			なし				梨	食塩相当量 2.2 g	
12	金	○	さんまごはん	さんま、のり		米、でん粉、油、砂糖	生姜	エネルギー 654 kcal	★まごわ やさしい★ 9月15日の敬老の日 にちなんで献立です
			さつまいもわかめのみそしる	鶏肉、わかめ、豆腐、みそ		さつまいも	人参、大根、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ	たんぱく質 23.1 g	
			しらたまきなこ	きな粉		白玉、砂糖		脂質 20.8 g	
								食塩相当量 1.7 g	
16	火	○	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 634 kcal	人気のアルファベットの マカロニ入りのスープです
			おからのキッシュ	ハム、おから、チーズ、牛乳、卵、生クリーム		バター	玉ねぎ、ほうれん草	たんぱく質 26.7 g	
			ABCスープ	鶏肉		じゃがいも、マカロニ	人参、玉ねぎ、コーン、小松菜	脂質 22.9 g	
			ヨーグルト	ヨーグルト				食塩相当量 2.5 g	

★給食室における熱中症〇（ゼロ）週間の取り組みについて★

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「熱中症〇週間」とします。市川市立学校全校において、子ども達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。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

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	ひとこと
			しゅしょく デザート	おかず(主菜) おかず(副菜)					
17	水	○	さけわかめごはん		さけ、わかめごはんの素	米、ごま		エネルギー 561 kcal	レバーを食 べて鉄分を補 いましょう
			レバーのこうみあげ		豚レバー	でん粉、油、砂糖	にんにく、生姜	たんぱく質 24.4 g	
			だまこじる		鶏肉	だまこ餅	長ねぎ、白菜、干し椎茸、人参、小松菜	脂質 14.9 g	
								食塩相当量 2.0 g	
18	木	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 576 kcal	★旬を味わう★ ブルーンは今 が旬の皮ごと 食べる果物で す
			かじょうどうふどんのぐ		豚肉、生揚げ	油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、にら、えのきたけ、筍	たんぱく質 24.8 g	
			きりぼしだいこんのナムル	ツナ		砂糖、ごま油、ごま	小松菜、人参、もやし、切干大根	脂質 19.4 g	
			ブルーン				ブルーン	食塩相当量 1.6 g	
19	金	○	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★ 9月20～26日 は彼岸です 行事食のおは ぎを食いまし ょう
			ししゃもてんぷら		ししゃも	天ぷら、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	
22	月	○	ポテトピラフ			米、バター、じゃがいも、油	グリーンピース	エネルギー 601 kcal	すりおろした りんごが隠し 味のお肉のお かずです
			とりにくのバーベキューソース	鶏肉		砂糖	生姜、にんにく、りんご、長ねぎ	たんぱく質 25.1 g	
			たまごとコーンのスープ	豚肉、卵		でん粉	コーン、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草	脂質 24.8 g	
								食塩相当量 2.4 g	
24	水	○	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、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、小松菜	エネルギー 625 kcal	手づくりのキ ャラメル入り のケーキです
			わかめとこんにやくのサラダ	わかめ、ツナ		こんにやく、砂糖、油、ごま	きゅうり、人参、小松菜	たんぱく質 22.0 g	
			キャラメルバナナケーキ	生クリーム、卵		砂糖、小麦粉、はちみつ、バター	バナナ	脂質 26.9 g	
								食塩相当量 1.5 g	
25	木	○	ごはん			米		エネルギー 678 kcal	★世界の料理★ 韓国の屋台料 理が登場しま す
			ヤンニョムチキン	鶏肉		でん粉、油、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、生姜	たんぱく質 29.9 g	
			もやしナムル	ツナ		ごま油	もやし、小松菜、人参	脂質 26.8 g	
			ちゅうかごもくどうふ	豚肉、豆腐		油、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、人参、白菜、筍、干し椎茸、グリーンピース	食塩相当量 2.3 g	
26	金	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 587 kcal	★地産地消★ 市川市の特産 品の梨が登場 します
			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	たんぱく質 25.7 g	
			かぶのみそしる	油揚げ、みそ			かぶ、ごぼう、人参、小松菜	脂質 19.4 g	
			なし				梨	食塩相当量 2.4 g	
29	月	○	ごはん			米		エネルギー 615 kcal	キムチが入っ たピリ辛の肉 じゃがです
			あじのみそドレッシング	あじ、みそ		でん粉、油、砂糖	人参、コーン	たんぱく質 26.2 g	
			かんこくふうにくじゃが	豚肉		ごま油、じゃがいも、白滝、砂糖、ごま	にんにく、キムチ、人参、玉ねぎ、長ねぎ	脂質 19.4 g	
			ひとくちアセロラゼリー			ひとくちアセロラゼリー		食塩相当量 1.7 g	
30	火	○	さつまいもごはん	ベーコン		米、さつまいも、ごま		エネルギー 595 kcal	★地産地消★ 千葉県でとれ たさつまいも たっぷりのご はんです
			あげだしどうふ	豆腐		米粉、でん粉、油	大根、小ねぎ	たんぱく質 24.2 g	
			ごまマヨあえ			ごま	人参、小松菜、キャベツ、コーン、えのきたけ	脂質 22.9 g	
			はっぼうみそしる	豚肉、みそ		麩	人参、大根、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ	食塩相当量 2.1 g	

9月の給食回数 19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。





給食だより 9月

9月1日は防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合  
いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止ま  
り、食品が店頭に並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。  
家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分  
の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。

備えておこう！ カセットこんろ

こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。



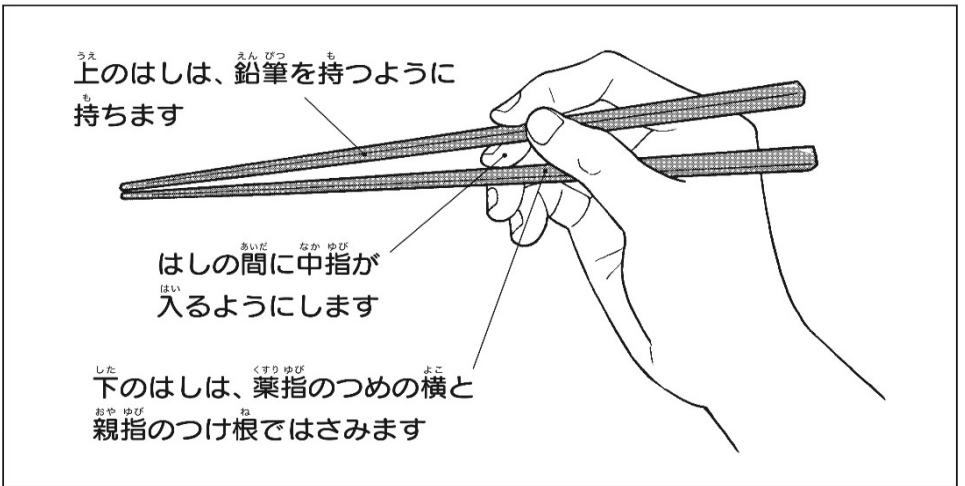
★お知らせ★ 給食レシピの受付ボックスにたくさんのリクエストをいただきました。今回は特にリクエストが多かった「ココア揚げパン」、「カフェオレゼリー」、「わかめサラダ」の3つのレシピを配付します。レシピがほしい人は栄養黒板の隣の机から取ってください。  
おうちでつくってみたら感想を教えてください！

国分小ホームページから毎日の給食を見ることができます。ご家庭での食育の話題のひとつとして、ぜひご覧ください。

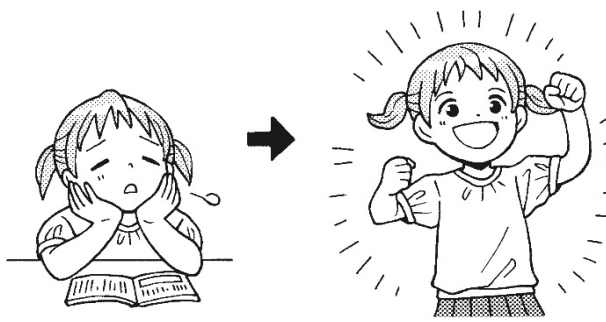
★9月24～26日は…豆つかみ大会です★

今月は健康委員会が主催する豆つかみ大会があります。30秒間で、隣の容器に豆をどれだけ移せたかを数えます。はしの正しい持ち方を確認して、好記録をねらいましょう。

はしの正しい持ち方



夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが残っているようです。子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気を取り戻しましょう。

◎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…千葉県船橋市	豚肉…千葉県・茨城県	鶏肉…岩手県
生姜…高知県	長ねぎ…茨城県	人参…千葉県銚子市	玉ねぎ…兵庫県
ごぼう…青森県	大根…鹿児島県	里芋…茨城県	すいか…千葉県八千代市
もやし…栃木県	小松菜…千葉県船橋市	ししゃも…カナダ	白菜…長野県
キャベツ…長野県	えのきたけ…長野県	絹さや…北海道	糸みつば…埼玉県
たら…ロシア	じゃがいも…千葉県富里市	青ピーマン…茨城県	赤ピーマン…千葉県匝瑳市
豆苗…埼玉県	とうもろこし…千葉県銚子市	きゅうり…岩手県	ブロッコリー…長野県
かぼちゃ…メキシコ	なす…千葉県山武市	ズッキーニ…長野県	