

# 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 しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	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
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、じやがいも、小麦粉、パター、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	どの味のジョアかお楽しみに♪
			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、こんにゃく、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	たらことじや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	★まごわやしさ★9月15日の敬老の日になんんだ献立です
			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、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ひいたします。

日	曜日	牛乳	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	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
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、えのきだけ、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、えのきだけ	エネルギー 564 kcal	★彼岸の入り★9月20～26日はお彼岸です行事食のおはぎを食べましょう
			ししゃものてんぷら	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、じやがいも、油	グリンピース	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、えのきだけ、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
			わかめとこんにゃくのサラダ	わかめ、ツナ	こんにゃく、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	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	

# 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。

## そな備えておこう！ 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ます。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れるとうれしいです♪



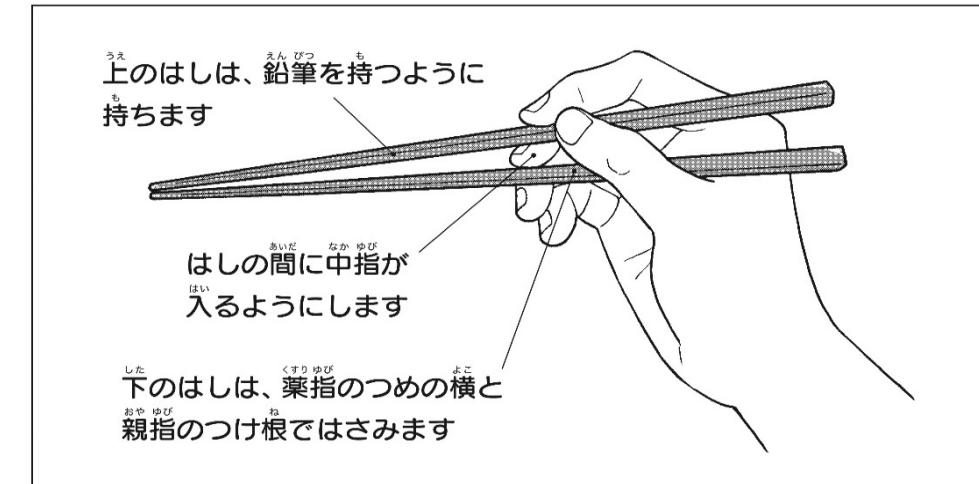
国分小ホームページから毎日の給食を見ることができます。  
ご家庭での食育の話題のひとつとして、ぜひご覧ください。

市川市立国分小学校

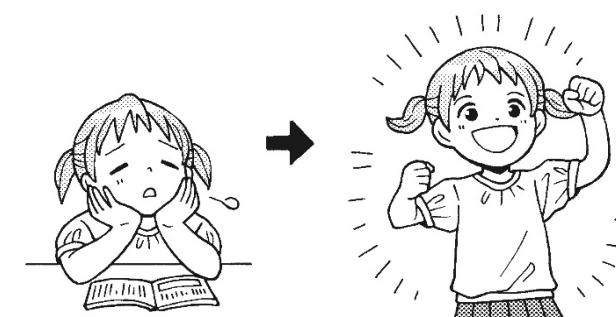
## ★9月24～26日は…豆つかみ大会です★

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。

### ただ も かた 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き、夏の疲れが残っているような子の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り、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	