

# 9月のきゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立国府台小学校

2022年		11こんだてめい!!				エネルギーの もと たんすいかぶつ 牛乳				体(血・骨・筋肉)を つくるもと たんぱくしつ カルシウム				体の調子を 整えるもと たんぱくしつ ビタミンA・C しょくもつせんい				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
3	曜日	なつやさいカレー	こめ おおむぎ ジャガイモ かぼちゃ	いか	ぶりにく あさり いか	たまねぎ トマト キュウリ	たまねぎ トマト キュウリ	エネルギー 620 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 15.4 g	食塩相当量 1.9 g	エネルギー 647 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 19.1 g	食塩相当量 2.2 g	エネルギー 710 kcal	たんぱく質 25.0 g	脂質 20.1 g	食塩相当量 2.0 g		
2	金	いかのカラフルマリネ パイナップルゼリー 牛乳	こめ さとう ジャガイモ しらたき	ぶりにく みそ ツナ	たまねぎ ピーマン いんげん キャベツ	たまねぎ ピーマン いんげん キャベツ	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 21.6 g	食塩相当量 2.4 g	エネルギー 695 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 28.9 g	食塩相当量 2.7 g	エネルギー 604 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 19.7 g	食塩相当量 2.2 g			
5	月	こはん なつやさいのてっかみそ 肉じゃが ツナとかぶのサラダ 牛乳	こめ さとう ジャガイモ しらたき	ぶりにく みそ ツナ	たまねぎ ピーマン いんげん キャベツ	たまねぎ ピーマン いんげん キャベツ	エネルギー 625 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 16.1 g	食塩相当量 2.3 g	エネルギー 629 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 22.6 g	食塩相当量 2.2 g	エネルギー 646 kcal	たんぱく質 26.0 g	脂質 26.6 g	食塩相当量 2.2 g			
6	火	こくどうパン 肉だんごのトマトに ゴーヤチップス なしとぶどうのポンチ 牛乳	パン ジャガイモ バター	とりにく あさり なまあげ チーズ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン かぶ トマト バセリ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ピーマン かぶ トマト バセリ	エネルギー 629 kcal	たんぱく質 25.0 g	脂質 20.1 g	食塩相当量 2.0 g	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 19.7 g	食塩相当量 1.8 g	エネルギー 675 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 20.3 g	食塩相当量 1.8 g			
7	水	あじときのこのソース おまめのスープ 手づくりアーモンドカル 牛乳	こめ おおむぎ あぶら アーモンド	とりにく あじ あじ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 21.6 g	食塩相当量 2.4 g	エネルギー 604 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 19.7 g	食塩相当量 2.2 g	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 16.6 g	食塩相当量 2.1 g			
8	木	くりしめじごはん ぶた肉のしそチーズまき きくあえ とうがんのみぞしる 牛乳	こめ くり ジャガイモ	あぶらあげ かまぼこ なまあげ	しめじ にんじん しょウガ しそ こまつな もやし にんじん きくのはな とうがん にんじん えのき こねぎ	エネルギー 695 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 28.9 g	食塩相当量 2.7 g	エネルギー 625 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 16.1 g	食塩相当量 2.3 g	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 18.9 g	食塩相当量 1.7 g				
9	金	さといもごはん たいこんとどり肉のもの かきたまじる 手づくりみたらしだんご 牛乳	こめ さといも ごま こんにゃく あぶら しらたまち	とりにく さつまあげ たまご とうふ	だいこん にんじん えだまめ ねぎ ほうれんそう えのき	エネルギー 625 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 16.1 g	食塩相当量 2.3 g	エネルギー 629 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 22.6 g	食塩相当量 2.2 g	エネルギー 629 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 20.4 g	食塩相当量 2.1 g				
12	月	こはん やさいハンバーグ チーズサラダ かぶとはくさいのスープ 牛乳	こめ やまいも マヨネーズ(たまごなし)	ぶりにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし セロリ にんじん たまねぎ ねぎ なしまじ かぶ こまつな はくさい	エネルギー 629 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 22.6 g	食塩相当量 2.2 g	エネルギー 646 kcal	たんぱく質 26.0 g	脂質 26.6 g	食塩相当量 2.2 g	エネルギー 630 kcal	たんぱく質 24.0 g	脂質 21.3 g	食塩相当量 2.3 g				
13	火	むきごはん さんまのまつまえに あげナス きのけんちんじる 牛乳	こめ おおむぎ あぶら	さんま なす とりにく とうふ	にんにく しょうが にんじん ねぎ なめこ しめじ しいだけ こぼう	エネルギー 646 kcal	たんぱく質 26.0 g	脂質 26.6 g	食塩相当量 2.2 g	エネルギー 585 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 17.7 g	食塩相当量 2.6 g	エネルギー 596 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 19.6 g	食塩相当量 1.8 g				
14	水	ごもくチャーハン レバーのケチャップあえ きくらげととうふのスープ 牛乳	こめ げんまい じゃがいも こま あぶら	ハム レバー みそ とうふ	ねぎ しめじ とうもろこし ピーマン しょうが にんじん たまねぎ きくらげ こまつな ねぎ	エネルギー 585 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 17.7 g	食塩相当量 2.6 g	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 21.1 g	食塩相当量 1.8 g	エネルギー 604 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 18.9 g	食塩相当量 1.7 g				
15	木	こはん さけのマヨネーズやき こまつなレモンサラダ ゆばのすまじる 牛乳	こめ マヨネーズ(たまごなし) さといも	さけ みそ かつおぶし ゆば	たまねぎ しめじ こまつな はくさい レモン にんじん えのき みつば ブルーン	エネルギー 596 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 19.6 g	食塩相当量 1.8 g	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 21.1 g	食塩相当量 1.8 g	エネルギー 604 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 18.9 g	食塩相当量 1.7 g				
16	金	こはん スタミナひじき 生あげのおかかサラダ ワンタンスープ いちかわのなし 牛乳	こめ こま ワンタンのかわ	とりにく ひじき なまあげ ぶたにく	しょうが にんにく ピーマン きゅうり キャベツ トマト ねぎ しょウガ にら にんじん もやし しなちく なし	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 21.1 g	食塩相当量 1.8 g	エネルギー 604 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 18.9 g	食塩相当量 1.7 g	エネルギー 629 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 20.4 g	食塩相当量 2.0 g				
20	火	ちゅうかどん いがぐりだんご きゅうりのたくあんあえ 牛乳	こめ そうめん やまいも	ぶりにく いか エビ ぶりにく だいす みそ	にんにく たまねぎ にんじん はくさい きぬさや たけのこ ねぎ しいだけ ねぎ しょウガ きゅうり だいこん	エネルギー 604 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 18.9 g	食塩相当量 1.7 g	エネルギー 604 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 18.9 g	食塩相当量 1.7 g	エネルギー 629 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 20.4 g	食塩相当量 2.0 g				

21	水	チキンピラフ ドリアソース ししゃものおりあげ だいす入りイタリアンサラダ 牛乳	こめ げんまい こむぎに パター クリーム あぶら じゃがいも	とりにく とうにゅう ししゃも あおのり だいす ドライサラミ チーズ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ 食塩相当量	エネルギー 692 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 31.0 g	食塩相当量 2.4 g
22	木	けんちんうどん このはのもみじやき キャベツのこんぶあえ きなこおはぎ 牛乳	うどん こめこ こま こめ さとう	とりにく あぶらあげ とうにゅう あおのり にんじん きゅうり きなこ あずき きゅうにゅう	にんじん ねぎ ごぼう だいこん たんぱく質 22.2 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 580 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 12.3 g	食塩相当量 2.0 g
26	月	ごぼうとエリンギのピラフ さつまいもコロッケ チーズ入りフレンチサラダ 牛乳	こめ さつまいも こむぎに パン こま チーズ さとう	とりにく さつまいも こむぎに パン チーズ にゅうさんきんいんよう かんてん きゅうにゅう	エリンギ ごぼう にんじん パセリ たんぱく質 19.6 g 脂質 20.3 g	エネルギー 675 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 20.3 g	食塩相当量 1.8 g
27	火	くりおこわ さばのカレー やき やさいのごまみそあえ さわにわん 牛乳	こめ もちごめ くり さば ごま ハム わかめ みそ ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ ハム わかめ みそ とうもろこし にんじん キャベツ にゅうさんきんいんよう かんてん きゅうにゅう	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.7 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.7 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.7 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.7 g	食塩相当量 2.2 g
28	水	ごはん たらこふりかけ 五目どうふ こまつなのツナサラダ みかん 牛乳	こめ こま 五目どうふ ツナ きゅうにゅう	たらこ しらす あおのり ぶたにく とうふ ハム わかめ みそ ぶたにく きゅうにゅう	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.6 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.6 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.6 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.6 g	食塩相当量 2.1 g
29	木	ブルコギどん やさいキムチ わかめスープ だいがくいも 牛乳	こめ おおむぎ こま さつまいも あぶら こま	ぶたにく わかめ なると とうふ さつまいも あぶら こま きゅうり だいこん にんじん ねぎ ねぎ えのき たけのこ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.9 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.9 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.9 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.9 g	食塩相当量 1.7 g
30	金	うのはなどん カリカリだいす ほうれん草のいそあえ いなかじる 牛乳	こめ あぶら さといも こんにゃく あぶらあげ みそ きゅうにゅう	とりにく おから あぶらあげ たまご だいす のり えのき ほうれんそう もやし にんじん だいこん しめじ ごぼう さといも こんにゃく あぶらあげ みそ きゅうにゅう	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.3 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.3 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.3 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.3 g	食塩相当量 2.3 g

栄養価の月平均値 基準値

エネルギー 629 kcal 650 kcal

たんぱく質 24.5 g 27.0 g

脂質 20.4 g 19.6 g

食塩相当量 2.1 g 2.0 g

## 給食だより 9月

新学期が始まりました。元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。早起きをして朝の光を浴び、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。



### 生活リズムを ととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんでしたか？

しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

### しっかりと朝ごはん のために…

あと10分早く起きてみよう！

★時間がなくて食べられない人

★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！たかが10分

されど10分。この10分の違いがぎみ

たちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。