

こんげつ	きゅうしょくもくひょう
かんが	しょくじ
マナーを考えて食事をしよう	

日	曜日	こんだて	ちほね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつから 熱や力に なるもの	からだ ちょうど 体の調子を ととの 整えるもの	えいようか 栄養価	ぎょうじ 行事
1 土	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	むぎごはん はんぺんとみずなのみそしる ひりゅうず ぶたとだいこんのうまに カレーふりかけ ぎゅうにゅう	はんぺん みそ とうふ とりにく ぶたにく ちりめんじやこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく おおむぎ	みずな にんじん だいこん たまねぎ	たんぱく質 26.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 570 kcal
				和食の日			オープンスクール
5 水	「じごくのラーメンや」ちのいけラーメン カレーチーズはるまき ぶたとじやがいものオイスターいため	ぎゅうにゅう	とりにく チーズ ぶたにく	こむぎめん こむぎかわ じゃがいも じゃがいも	もやし ピーマン ねぎ しらたき	ほうれんそう トマト あぶら にんじん にんじん にんじん	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.1 g
6 木	きのこごはん のつぺ いかのねぎみそやき こまつなチーズサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく さけ とりにく ちくわ とうふ いか チーズ	こめ さといも こむぎめん こむぎかわ あぶら	しめじ にんじん こまつな キャベツ	まいたけ ごぼう キャベツ にんじん にんじん にんじん	エネルギー 559 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.5 g
7 金	むぎごはん いもがらのみそしる てばとまめのてりに さきいかときりぼしのサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ みそ いか	和食の日	こめ かぶ ねぎ きゅうり	おおむぎ にんじん にんじん きりぼしのいん にんじん	エネルギー 583 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g
10 月	むぎごはん にらなつとう みそにくじやが わかさぎのごまフライ	ぎゅうにゅう	なつとう ぶたにく わかさぎ	こめ じやがいも あぶら	おおむぎ しらたき こむぎこ パンこ	にら キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.6 g
11 火	あげばん<ココア> チキンヌードルスープ ひじきとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム	こむぎこ こむぎめん	あぶら にんじん	あぶら プロッコリー もやし	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.3 g
12 水	ごはん ぶたキムチどんのぐ かきたまじる さつまいもチップス	ぎゅうにゅう	ぶたにく なると たまご	こめ	キムチ にんじん さつまいも	おおむぎ キャベツ あぶら	エネルギー 673 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.7 g
13 木	むぎごはん あつあげのカレーにこみ ごママヨあえ 「てんやわんやめいたんてい」えんぴつ	ぎゅうにゅう	あつあげ ぶたにく ツナ わかめ クリーム	こめ にんじん さつまいも	おおむぎ にんじん こむぎかわ あぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.7 g
14 金	ごもくちらし ななしなみそしる にしんのたつたあげ さんしょくかんてん	ぎゅうにゅう	とりにく たまご とうふ なると みそ にしん さとう	こめ こんにゃく あぶら さとう	にんじん だいこん でんぶん いちご	しらたけ こまつな にんじん もやし レモン	エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.5 g
17 月	むぎごはん じゃがいものみそしる ぼらのににくしょゆやき にくだんごとなまあげのうまに	ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ ぼら ミートボール なまあげ	和食の日	こめ じゃがいも たまねぎ	おおむぎ ねぎ にんじん もやし ほうれんそう	エネルギー 581 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.4 g
18 火	ガーリックトースト チリコンカルネ そうめんサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ハム かまぼこ	こむぎこ こむぎめん	バター さやいんげん きゅうり にんじん	にんにく たまねぎ もやし	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.9 g
19 水	さつまいもごはん ちばのぐだくさんみそしる このしろのさんかやき ごまあえ なしじり ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ このしろ ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	和食の日	こめ さといも ごぼう ごま さとう	さつまいも だいこん にんじん こまつな キャベツ にんじん なし	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.8 g

日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちょうし 体の調子を との整えるもの	えいようか 栄養価	ぎょうじ 行事
20	木	ごはん		こめ		エネルギー 656 kcal	はなし お話 きゅうしょく 給食
		キーマカレーのルウ	ひよこまめ とりにく ヨーグルト		たまねぎ コーン グリンピース にんじん	たんぱく質 21.5 g	
		ひじきのマリネ	ひじき ハム		にんじん もやし きゅうり	脂質 22.1 g	
		コーヒーゼリー	クリーム	さとう		食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
21	金	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 630 kcal	はなし お話 きゅうしょく 給食
		キムチチゲ	ぶたにく とうふ		キムチ たまねぎ にら	たんぱく質 28.0 g	
		パンサンス	たまご やきぶた	はるさめ	きゅうり にんじん	脂質 20.2 g	
		「いかりのギョーザ」ぎょうざ	ぶたにく	こむぎかわ	キャベツ にら ねぎ	食塩相当量 2.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
25	火	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 579 kcal	はなし お話 きゅうしょく 給食
		ちゅうかスープ	とりにく とうふ たまご		ねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ	たんぱく質 24.6 g	
		しろみさかなカツレツ	しいら チーズ	こむぎこ パンこ あぶら		脂質 20.7 g	
		ツナともやしのカレーサラダ	ツナ		もやし とうみょう にんじん	食塩相当量 1.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26	水	ツナトマトクリームスパゲティ	ツナ とうにゅう クリーム	こむぎめん	たまねぎ しねじ ほうれんそう	エネルギー 592 kcal	はなし お話 きゅうしょく 給食
		ミルクポトフ	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	さつまいも	ヤングコーン にんじん 玉ねぎキャベツ	たんぱく質 25.4 g	
		「おつきさまのパンケーキ」パンケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ さとう		脂質 20.4 g	
						食塩相当量 2.2 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27	木	5かいそうのおもいでピラフ	ワインナー あさり	こめ マーガリン	しいたけ たまねぎ にんじん ごぼう	エネルギー 622 kcal	めし まんが飯
		5かいそうまるごとピカタ	とりにく たまご		きょうりりきこ ノンエッグマヨ	たんぱく質 23.6 g	
		コールスロー	ハム		ノンエッグマヨ キャベツ にんじん コーン	脂質 19.8 g	
		フルーツしらたま			しらたまもち りんご みかん いちご マスカット	食塩相当量 1.8 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28	金	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 605 kcal	
		かにたま	かにかま たまご		たけのこ ねぎ にんじん グリンピース	たんぱく質 24.0 g	
		ビーフンスープ	とりにく たまご	ビーフン	にんじん たまねぎ はくさい とうみょう	脂質 19.2 g	
		ココナツミルクゼリー	とうにゅう	さとう	マンゴー ココナツ	食塩相当量 2.0 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

○都合により、献立を変更する場合もあります。ご了承ください。

○材料表記は一部です。食物アレルギーをおもちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。

○給食当番の児童は、週末に白衣・帽子の入った袋を持ち帰ります。お手数ですが、洗濯とアイロン掛けをして週明けに持参してください。(ボタンのゆるみやほつれは、つくろっていただけると助かります。)

栄養価の月平均値
エネルギー 606 kcal
たんぱく質 25.5 g
脂質 20.5 g
食塩相当量 2.3 g

## 千産千消デー

千産千消とは、千葉県で生産された畜産物・農産物、千葉県で漁獲された水産物など、千葉県産の食品を千葉県民で消費(食べる)取組です。生産者や食べ物への感謝、食文化、鮮度や輸送コスト、環境負荷などを学んでもらうための取り組みです。

### 給食の味にチャレンジ!

木綿豆腐(水切り)

ピザ用チーズ

### 濃厚だけど罪悪感なし 豆腐ツナグラタン

1丁(300~400g)

100g

Aツナ缶

たまねぎ(ざく切り)

オリーブ(黒でも緑でも)

マヨネーズ

ナンプラー(なければ醤油)

黒こしょう

1缶(60~70g)

1/3個

3~4粒分

大さじ3と1/3

小さじ1

2つまみ

調理

①豆腐を6等分に切って、耐熱の容器に並べる。

②Aの材料をミキサーに入れて、ペースト状になるまで混ぜる。

③豆腐にAのソースをかけ、チーズをのせて、180°Cのオーブンで15分程度焼く。

ポイント

グラタンをグリルやオーブントースターで焼く場合は、火加減や時間を調整して下さい。

豆腐に火が通り、表面に軽い焼き色がつけば食べ頃です。

★給食への質問や、給食レシピのご所望がありましたら、ココを切り取りご提出ください。レシピをご要望の際は、クラスとお名前の記入をお忘れなく！

→ 栄養士 高崎 行

## 9月の食べのこし

重さ 589kg 平均 7.6%

1カ月で約900人分の給食を、食べずに捨てたことになります。