

こんりつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標			
しゅん	あじ	旬を味わう	

家庭数

日	曜	こんだて	ち 血や骨、肉を ほねにく つくるもの	ねつ 熱や力に ちからなるもの	からだ ちょうど 体の調子を じとの整えるもの	えいようか 栄養価	ぎょうじ 行事
	日	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート牛乳					
3	火	むぎごはん やさいじる ますのみそマヨやき だいすのいそに ぎゅうにゅう	とうふ あぶらあげ みそ ます みそ だいす ぶたにく ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく ノンエッグマヨ にんじん れんこん いんげん	にんじん ねぎ だいこん ごぼう たまねぎ にんじん れんこん いんげん	エネルギー 576 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.3 g	
4	水	コッペパン エビとベンネのクリームに じゃがいもとやさいのオムレツ きりぼしのナポリタンふう ぎゅうにゅう	ベーコン えび クリーム たまご チーズ ぎゅうにゅう	こむぎこ こむぎめん マーガリン じゃがいも でんぶん あぶら さといも こんにゃく	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム たまねぎ いんげん あかバタリカ セロリ たまねぎ にんじん ピーマン	エネルギー 657 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.3 g	
5	木	むぎごはん じゃがいもとほうれんそうのみそしる しいらのふうみあげ ちくせんに ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ しいら とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん あぶら さといも こんにゃく	にんじん ねぎ ねぎ たけのこ にんじん れんこん ごぼう	エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g	
6	金	えだまめライス どりといんげんまめのてりに どうみようのちゅうかサラダ なし(ほうすい) ぎゅうにゅう	いんげんまめ とりにく ハム	こめ	えだまめ ねぎ どうみよう もやし にんじん なし	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.6 g	いちかわ 市川のな し
9	月	さんまのひつまぶし さつまじる はるさめサラダ きつかゼリー ぎゅうにゅう	さんま さんしたまご のり どりにく みそ ささみ さとう	こめ てんぶん あぶら さつまいも こんにゃく はるさめ さとう	えだまめ だいこん にんじん ねぎ こまつな にんじん きゅうり もやし きく	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.0 g	ちようとう 重陽の節 く
10	火	むぎごはん スタミナなっとう トマトにくじやが こいわしのカレーあげ ぎゅうにゅう	どりにく なっとう どりにく こいわし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん あぶら ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ にんじん たまねぎ トマト しめじ ねぎ にんじん もやし	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.3 g	
11	水	ごはん にくみそひじきどんのぐ ごしきあえ おにまんじゅう ぎゅうにゅう	ぶたにく だいす ひじき かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ しらたき こむぎこ さとう さつまいも	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ほうれんそう にんじん もやし にんじん もやし きゅうり ねぎ	エネルギー 664 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.4 g	ていれいん 定例研
12	木	あんかけやきそば ほらのタンドリーふう こんさいサラダ みかんゼリー(既成) ぎゅうにゅう	ぶたにく うずら えび あさり ぼら ヨーグルト ひじき	こむぎめん さつまいも ノンエッグマヨ さとう	にんじん こまつな たまねぎ はくさい にんじん ごぼう だいこん れんこん みかん	エネルギー 585 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.4 g	
13	金	むぎごはん こめこすいとん なまあげのあまからに パンパンジーサラダ ぎゅうにゅう	どうにゅう どりにく あぶらあげ なまあげ ささみ	こめ こめこ こんにゃく ごま	ごぼう だいこん ねぎ ねぎ にんじん もやし きゅうり ねぎ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g	
17	火	むぎごはん ごもくじる おつきみコロッケ いそかあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ うずら ぶたにく おから どうにゅう のり	こめ さといも こんにゃく さつまいも こむぎこ あぶら にんじん	だいこん たけのこ にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん えのき	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.3 g	じゅうごや 十五夜献 んだて 立
18	水	ひじきごはん にくまきどうふ ラーメンサラダ なし(あきづき) ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき あぶらあげ どうふ ぶたにく たまご ハム ささみ	こめ こめこ こむぎめん ノンエッグマヨ	にんじん たけのこ いんげん にんじん ねぎ もやし きゅうり にんじん なし	エネルギー 572 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g	ねんせい 5年生自 然教室
19	木	むぎごはん れんこんいりつくねじる いなだだいこん まめときさみのサラダ ぎゅうにゅう	どりにく おから どうふ いなだ きんときさみ いんげんまめ ささみ ぎゅうにゅう	こめ れんこん だいこん えだまめ ホールコーン キャベツ	はくさい にんじん ねぎ ねぎ 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g	ねんせい 5年生自 然教室

日	曜 日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ち 血や骨、肉を つくるもの	ねつ からだから 熱や力に なるもの	からだの調子を 整えるもの	栄養価	きよじ 行事
20	金	うどん(袋) ひやしきつねうどんのつゆ なまあげヒコンニャクのピリからいため おはぎ(きなこ)	あぶらあげ なまあげ ぶたにく きなこ	こむぎめん こんにゃく もちごめ こめ さとう	きゅうり どうみょう にんじん	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.5 g	ひがんこんだて 彼岸献立
24	火	ぎゅうにゅう ごはん ひよこまめのカレー ひじきのマリネ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー ひじき ハム ヨーグルト クリーム	こめ	にんじん ピーマン セロリ たまねぎ	エネルギー 742 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 1.9 g	
25	水	じゅうにゅう じやこガーリックごはん とうふおからナゲット ささみとキャベツのばいにくあえ ひとくちゼリー(既成)	じりめんじゃこ さめ おから とうふ チーズ ささみ	こめ ラード あぶら こめこ	セロリ キャベツ だいこん えのき うめ レモン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.3 g	
26	木	ぎゅうにゅう コッペパン かぶのクリームに しろみさかなのピザふう ささみとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう あさり ベーコン とりにく とうにゅう クリーム たら チーズ かんてん ささみ	こむぎこ じゃがいも こめこ	たまねぎ にんじん しめじ プロッコリー たまねぎ ピーマン コーン キャベツ きゅうり にんじん	エネルギー 593 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.1 g	ねんせい 3年生 こうがいがくしゅ 校外学習
27	金	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものみそしる とりのからあげ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ とりにく ツナ	こめ おおむぎ でんぶん あぶら こむぎめん インエッグマヨ	たまねぎ パンナップル にんじん ホールコーン キャベツ たまねぎ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.0 g	ねんせい 2年生 こうがいがくしゅ 校外学習
30	月	ぎゅうにゅう もすぐごはん いかとさつまいものかりんあげ だいこんにくみそに なし(にいたか)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ もずく いか ぶたにく	こめ さつまいも でんぶん あぶら こんにゃく	にんじん しいたけ ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ なし	エネルギー 650 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g	いちかわ 市川のな し
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			栄養価の月平均値 エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.3 g	

○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、洗濯とアイロンか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、つくろっていただくと助かります。)

給食だより 9月

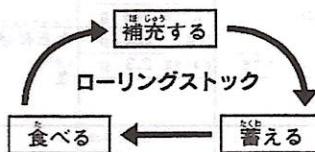
9月1日は ひ ごろ そな みず しょくりょう
防災の日 日頃から備えよう水と食料



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週間程度は備えておくことが大切です。

©少年文庫新聞社2021

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、食べていて手持ちがする食品を少し多めに貰い置いて、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を貰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、普段の貰い場の範囲で行うことができる、費用や時間の面でも効率的です。

【学校給食で使用するお米の産地について】

学校給食で使用するお米は、令和4年度11月より地産地消を進めるため、千葉県で獲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おり、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月について、福島県産のお米を学校給食で使用します。ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお願いします。

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかり食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

©少年文庫新聞社2024

6月の食べのこし

重さ 822kg 平均 11.2%

1カ月で約1260人分の給食を、食べずに捨てたことになります。