

9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大洲小学校



令和6年度

日	曜日	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	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食)	おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
3	火	ナポリタン 洋風煮込み おかしな目玉焼き 牛乳	ベーコン チーズ ベーコン 生揚げ 牛乳 牛乳	スバゲッティ 油 砂糖 バター じゃが芋 砂糖 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム トマト 人参 玉ねぎ 大根 黄桃	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.3 g	【おかしな目玉焼き】これはたまご？さて、この正体は……。	
4	水	さつま芋ごはん 手作りさつまあげ 豚汁 市川の梨 牛乳	出汁昆布 たら いわし ひじき 豚 豆腐 出汁昆布 かつお節 味噌 牛乳	米 さつま芋 ごま 澱粉 長手 油 油 里芋 こんにやく	長ねぎ ごぼう 玉ねぎ 人参 枝豆 コーン 人参 大根 ほうれん草 梨	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g	【市川の梨】市川市は梨の産地で有名です。地元産の産物に感謝していただきます。	
5	木	豚丼 かき玉汁 パインゼリー 牛乳	豚 鶏 豆腐 かつお節 出汁昆布 卵 牛乳	米 油 白滝 砂糖 澱粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 長ネギ 人参 玉ねぎ えのき ほうれん草 パインアップルジュース パイン	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g	【パインゼリー】さつぱりとしたパインで残量を楽しめる。	
6	金	ごはん 赤魚の西京焼き 納豆あえ すまし汁 牛乳	 赤魚 味噌 納豆 かつお節 鶏 わかめ 豆腐 出汁昆布 かつお節 牛乳	米 砂糖 牛乳	 ほうれん草 もやし 人参 えのき ほうれん草	エネルギー 468 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.9 g	【納豆あえ】あのネバネバの正体は、ムチンという物質です。	
9	月	ココア揚げパン 鶏肉ピカタ ポトフ 牛乳	 鶏 卵 ベーコン ひよこ豆 牛乳	ココアパン 砂糖 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋	 生姜 人参 キムチ 玉ねぎ キャベツ 人参 かぶ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.0 g	【ココア揚げパン】ココアの苦味と色々な砂糖との甘味が絶妙です。	
10	火	キムチごはん 揚げ餃子 トックスープ 牛乳	豚 豚 鶏 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 澱粉 ぎょうざの皮 小麦粉 油 油 トック ごま油	生姜 人参 キムチ にら 白菜 椎茸 人参 キャベツ チンゲンサイ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g	【トック】お米で作った韓国のもちで、日本と同様に正月などの行事に欠かせません。	
11	水	ゆかりご飯 鮭の塩焼き ちゃんこ汁 ブルー 牛乳	 鮭 鶏 味噌 豆腐 牛乳	米 澱粉 牛乳	ゆかり 長ネギ 白菜 大根 人参 えのき なら ブルー	エネルギー 504 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g	【ちゃんこ汁】鶏肉、野菜、きのこの色々な食材のうま味が汁に溶け出ています。	
12	木	おこわ いかのかりん揚げ 五目煮 牛乳	豚 油揚げ いか 大豆 昆布 かつお節 牛乳	米 もち米 ごま油 砂糖 澱粉 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖	人参 えのき 生姜 人参 たけのこ 椎茸 いんげん	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.2 g	【いかのかりん揚げ】衣はサクサク、中はやわらかい。食感がたまらないですね。	
13	金	中華丼 ワンタンスープ ヨーグルト 牛乳	豚 油揚げ 豚 ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 澱粉 ごま油 わたんたんの皮 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ たけのこ 椎茸 長ネギ 生姜 人参 白菜 なら	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.2 g	【ワンタンスープ】調理員さんがひとつずつ包んでいます。	

日	曜日	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	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食)	おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
17	火	栗ご飯 タラのチリソースかけ 豚汁 みたらし団子 牛乳	出汁昆布 タラ 豚 豆腐 味噌 出汁昆布 かつお節 牛乳	米 もち米 栗 澱粉 油 砂糖 油 こんにやく 里芋 白玉もち 砂糖 澱粉	にんにくしょうが 長ネギ 人参 大根 ごぼう ほうれん草	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.8 g	【十五夜】秋の食べ物をお供えて、秋の収穫に感謝する行事です。	
18	水	わかめしらすごはん 松風焼き すき焼き風煮 市川の梨 牛乳	わかめ しらす 鶏 豚 豆腐 味噌 豚 豆腐 かつお節 牛乳	米 砂糖 ごま 麩 白滝 油 砂糖	米 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 人参 白菜 長ネギ 梨	エネルギー 575 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.4 g	【市川の梨】市川の梨、第2弾です。梨の種類を何個言えますか？豊水、幸水、新高、……。	
19	木	キャロットピラフ ローストチキン ABCスープ 牛乳	ハム 鶏 ベーコン 牛乳	米 オリーブオイル バター 砂糖 澱粉 じゃが芋 マカロニ 牛乳	人参 玉ねぎ マッシュルーム 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.1 g	【キャロットピラフ】にんじんの甘味や風味を感じてください。	
20	金	カレー南蛮 天ぶら(さつまいも、ちくわ) おはぎ 牛乳	豚 なたか かつお節 竹輪 青のり きなこ あんこ 牛乳	うどん 油 澱粉 さつま芋 小麦粉 油 米 もち米 砂糖 牛乳	生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜	エネルギー 656 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.0 g	【おはぎ】先祖を供養して、お参りをします。	
24	火	ごはん いわしの蒲焼き まめじゃがサラダ 味噌汁 牛乳	 いわし ひよこ豆 ハム 豆腐 わかめ かつお節 出汁昆布 味噌 牛乳	米 澱粉 油 砂糖 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 牛乳	 生姜 きゅうり 人参 人参 玉ねぎ ほうれん草	エネルギー 621 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.2 g	【いわしの蒲焼き】ごはんがすすむ甘辛なタレです。	
25	水	タコライス 春雨スープ バナナ 牛乳	豚 大豆 チーズ ベーコン 豆腐 牛乳	米 オリーブオイル 春雨 バナナ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト 人参 玉ねぎ えのき ほうれん草 バナナ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.1 g	【バナナ】バナナを美味しく食べるには、追熟が必要です。	
26	木	ごはん メンチカツ わかめの酢の物 沢煮椀 牛乳	 豚 わかめ 鶏 豆腐 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 澱粉 小麦粉 パン粉 油 砂糖 里芋 牛乳	米 玉ねぎ きゅうり もやし 人参 ごぼう たけのこ みつば	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.0 g	【沢煮椀】決め手は何といても出汁です。昆布とかつお節からとっています。	
27	金	麻婆丼 中華風コーンスープ ヨーグルト 牛乳	豚 大豆 豆腐 味噌 ベーコン 卵 ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 砂糖 澱粉 澱粉 ヨーグルト 牛乳	人参 椎茸 たけのこ 長ねぎ なら コーン 人参 玉ねぎ ほうれん草	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.5 g	【麻婆丼】とうふがたくさん入ってます。大豆パワーで元気いっぱい。	
30	月	ピザトースト コロケ 野菜スープ 牛乳	サラミ チーズ 豚 ひじき ベーコン 牛乳	食パン 油 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 牛乳	ビーマン 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 枝豆 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.7 g	【コロケ】手作りです。衣のサクサク感を味わってください。	

(9月の給食回数：18回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

市川市教育委員会からの
お知らせ



【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、千葉県で産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で3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月については、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、よろしくお願ひします。

子どもたちや保護者の皆さまから、たくさんの給食レシピの要望をいただきました。大洲小学校HPの「給食」のコーナーに「大人気給食レシピ」を載せてありますので、ご活用ください。レシピについては、少しずつ増やしていきますので、楽しみにしてください。



栄養価の月平均値	
エネルギー	571 kcal
たんぱく質	24.3 g
脂質	18.8 g
食塩相当量	2.2 g