

2024年9月予定献立表

市川市立大和田小学校

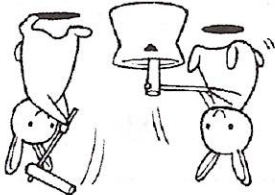
日	献立	主材料		献立	主材料		献立	主材料		献立	主材料	
		赤	緑		赤	緑		赤	緑		赤	緑
3	汁物 主菜 副菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳
4	汁物 主菜 副菜 主菜 主菜 主菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳
5	汁物 主菜 主菜 主菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳
6	汁物 主菜 主菜 主菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳
9	汁物 主菜 主菜 主菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳
10	汁物 主菜 主菜 主菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳
11	汁物 主菜 主菜 主菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳
12	汁物 主菜 主菜 主菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳
13	汁物 主菜 主菜 主菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳

日	献立	主材料		献立	主材料		献立	主材料		献立	主材料	
		赤	緑		赤	緑		赤	緑		赤	緑
17	汁物 主菜 主菜 主菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳
18	汁物 主菜 主菜 主菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳
19	汁物 主菜 主菜 主菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳
20	汁物 主菜 主菜 主菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳
24	汁物 主菜 主菜 主菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳
25	汁物 主菜 主菜 主菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳
26	汁物 主菜 主菜 主菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳
27	汁物 主菜 主菜 主菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳
30	汁物 主菜 主菜 主菜	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳	鶏肉	牛乳

9月 栄養価	平均値	エネルギー (kcal)	607
		タンパク質 (g)	26.9
		脂質 (g)	19.7
		塩分 (g)	2.1

2024年9月 給食だよ!

夏休みは、楽しくすごすことができましたか? 夜ふかしや朝寝坊などをして生活リズムが乱れていませんか? 朝寝坊から元気に1日を始められるように、早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べるように心がけましょう。



給食の献立から

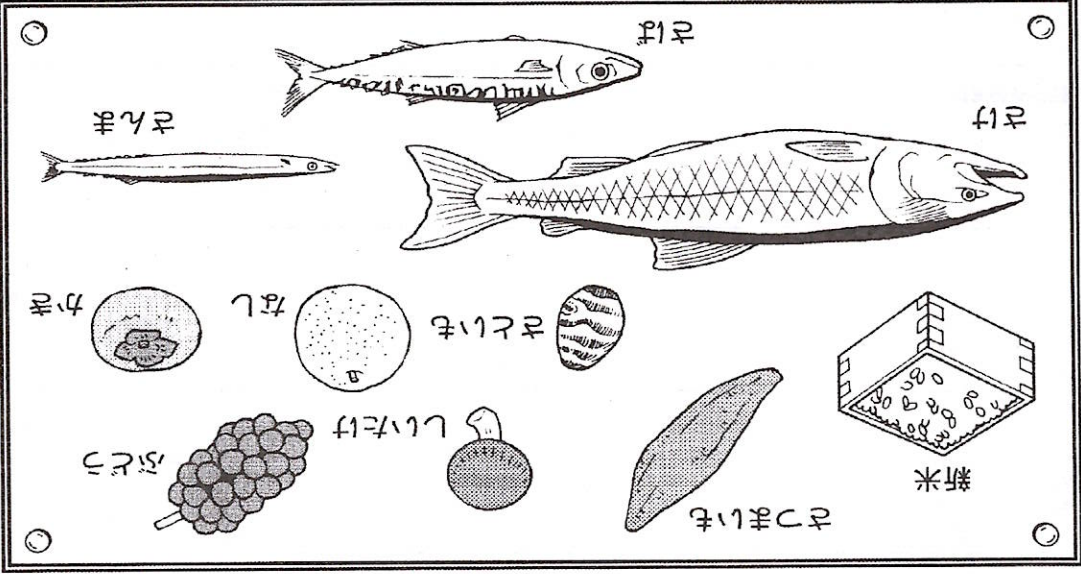
秋を見つけよう

給食には、旬の食材をたくさん使っています。給食からおいしい秋を探してみませんか? 献立表を見る時は、料理だけではなく、どんな食材が使われているのかも確認してみましょう。



秋においしい食べ物

秋は、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。秋の味覚を味わって楽しみましょう。



桃の節句 (3月3日) や端午の節句 (5月5日) のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒 (菊酒) を飲み、長寿を祝います。

9月9日は 重陽の節句



秋の彼岸にお供えするものは?

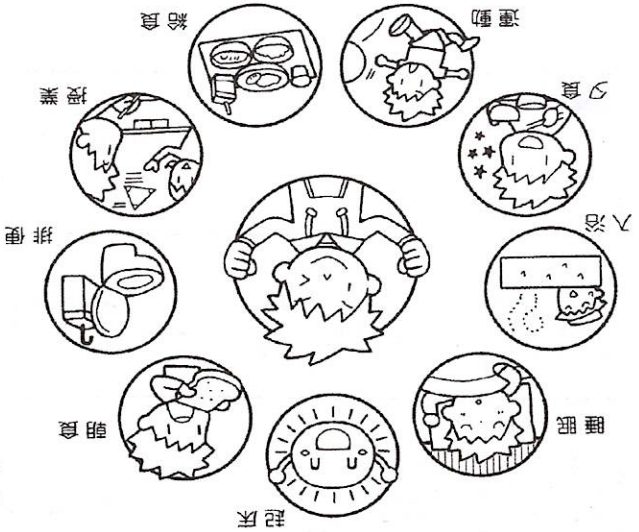


今月の給食目標

生活のリズムをとれよう

生活リズムをとれよう!

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か? しかり勉強して運動するために、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分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。



【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月より産地消を進め、千葉県で獲れたお米を使用していますが、現在も福島県のお米と交流を促しており、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、市の梨が豊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、よろしくお願い致します。