

2025年 9月 給食だより

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。

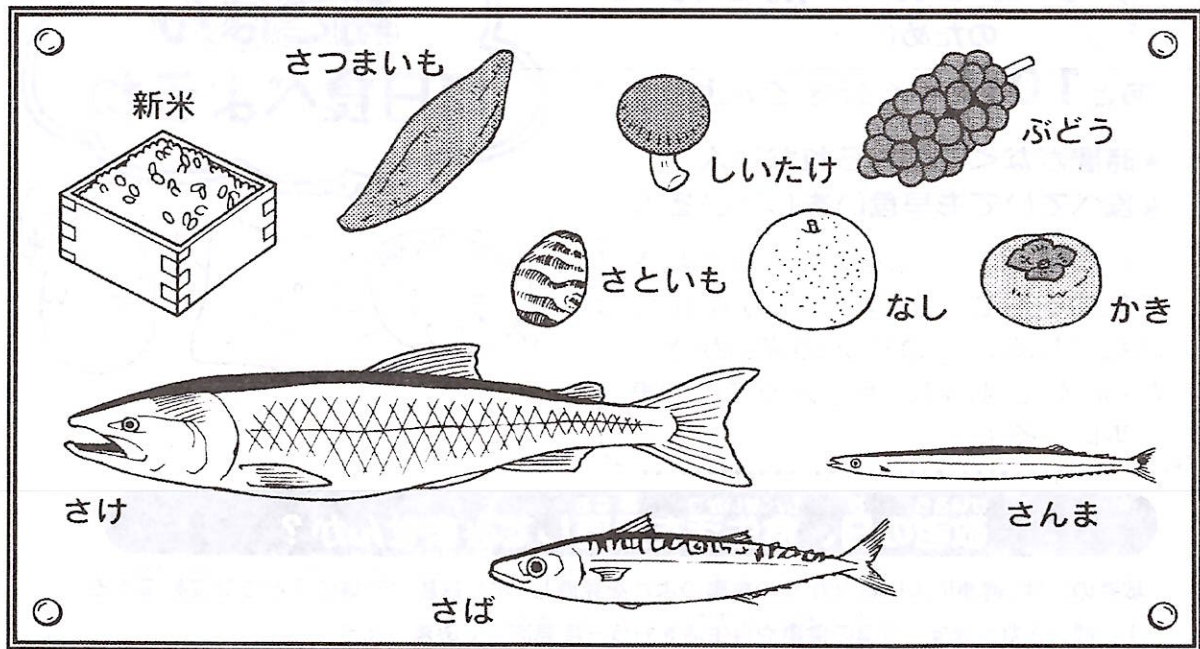


給食の献立から秋を見つけよう

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。



9月9日は 重陽の節句

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。

秋の彼岸に
お供えする
ものは？



おはぎ





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。

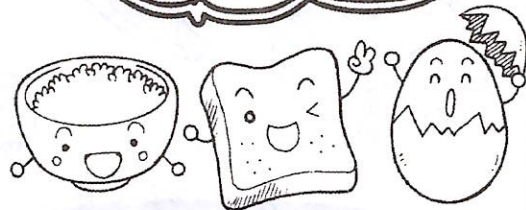


しっかり朝ごはんのために…

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。



敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活をもう一度見直してみましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！

家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！

地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！



9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大和田小学校

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	ねつ ちから 熱や力に なるもの	ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価
★		チキンカレー(ごはん)	こめ おおむぎ			エネルギー 602 kcal
2	火	(ぐ) フルーツポンチ ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも サイダー さとう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん みかん パイン	たんぱく質 22.5 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.7 g
3	水	さんしょくそぼろどん(ごはん) (ぐ) どんじる ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう あぶら さとも	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん にんじん たまねぎ ごぼう	エネルギー 570 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
4	木	コンソメライス ポークビーンズ さつまいもレモンに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう さつまいも さとう	だいにす ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん たまねぎ さやいんげん パイン	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.7 g
5	金	ごはん ジャージャンどうふ チャプチェふういため ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが ほししいたけ にんじん にんじん コーン ぶなしめじ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.3 g
8	月	チキンライス クリームシチュー バナナ ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル じゃがいも こむぎこ パター	とりにく とりにく まめペースト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ ブロッコリー バナナ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g
9	火	ぶたキムチどん(ごはん) (ぐ) けんちんじる なし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま油 あぶら さとう あぶら さとも こんにゃく	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にら はくさい キムチ ごぼう だいこん にんじん なし	エネルギー 578 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g
10	水	とりにくとはくさいのあんかけどん(ごはん) (ぐ) じゃがいもベーコン オレンジゼリー ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら くずこ ごまあぶら じゃがいも さとう さとう	とりにく ベーコン エースアガー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい バレンシアオレンジ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.2 g
11	木	あぶたまどん(ごはん) (ぐ) いなかじる なしゼリー ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも さとう たんさんいんりょう	ぶたにく あぶらあげ たまご とうふ あぶらあげ エースアガー ぎゅうにゅう	たまねぎ みつば だいこん ごぼう きくらげ なし	エネルギー 613 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g
12	金	しおごはん ズッキーニとピーマンのカレーグラタン ポトフ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう ペンネ あぶら じゃがいも	ぶたにく チーズ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ズッキーニ たまねぎ にんじん かぶ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.2 g
16	火	ごはん さばのみそに ちくぜんに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら さとも さとう	さば とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ れんこん	エネルギー 591 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.7 g

9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大和田小学校

日	曜日	こんだて	ねつ ちから あか 熱や力に なるもの	ち ほね にく あか 血や骨、肉を つくるもの	からだ ちょうし あか 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳				
17	水	ツナピラフ	こめ オリーブオイル	とりにく ツナ	にんじん たまねぎ コーン グリンピース	エネルギー 582 kcal
		インドに	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん いんげん セロリー	たんぱく質 27.3 g
		あおのりポテトビーンズ	じゃがいも かたくりこ あぶら	だいた あおのり		脂質 18.0 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.0 g
18	木	スパゲティナポリタン	スパゲティ オリーブオイル	ぶたにく ベーコン ゼラチン	たまねぎ にんじん ビーマン	エネルギー 587 kcal
		とりにくのマーメレードやき		とりにく	にんにく バレンシアオレンジマーメレード	たんぱく質 25.8 g
		フルーツみつまめ	みかんかん しらたまもち さとう	レッドベイス	みかん バイナツプル パナナ	脂質 20.7 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.1 g
19	金	あおなとぶたにくのあんかけどん(ごはん)	こめ おおむぎ			エネルギー 582 kcal
		(ぐ)	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ こまつな はくさい たけのこ	たんぱく質 24.2 g
		にくだんごスープ	かたくりこ ごまあぶら マロニー	ぶたにく とうふ	ねぎ はくさい にんじん	脂質 19.3 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 3.1 g
22	月	マーボどうふ(ごはん)	こめ おおむぎ			エネルギー 622 kcal
		(ぐ)	さとう くずこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	にんじん たけのこ にら	たんぱく質 30.1 g
		さつまじる	あぶら さつまいも こんにやく	ぶたにく とうふあぶらあげ	だいこん こまつな ねぎ	脂質 20.3 g
		ぶどう		ぎゅうにゅう	ぶどう	食塩相当量 3.0 g
24	水	ごはん	こめ			エネルギー 626 kcal
		なまあげのにくみそに	さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ	たんぱく質 25.6 g
		ほうれんそうのこうみあえ	ごま ごまあぶら さとう	かつおぶし	ほうれんそう もやし	脂質 22.4 g
		なし		ぎゅうにゅう	なし	食塩相当量 1.8 g
25	木	きなこあげパン	パン さとう あぶら	きな粉(全粒大豆、黄大豆)		エネルギー 598 kcal
		ようふうにくこみ	あぶら じゃがいも	ぶたにく なまあげ ベーコン	にんじん たまねぎ かぶ バセリ	たんぱく質 23.7 g
		マセドアンサラダチーズなし	じゃがいも あぶら さとう		にんじん きゅうり コーン たまねぎ	脂質 27.2 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.3 g
26	金	ごはん	こめ			エネルギー 566 kcal
		あじのなんばんづけ	かたくりこ あぶら さとう	あじ	たまねぎ ねぎ	たんぱく質 27.9 g
		ツナとやさしいのごまあえ	ごま さとう	ツナ	ほうれんそう にんじん もやし	脂質 17.6 g
		はっばうみそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな ごぼう	食塩相当量 1.7 g
29	月	ガーリックライス	こめ おおむぎ	とりにく	たまねぎ こねぎ	エネルギー 583 kcal
		シイラのトマトソース	こめこ	しいら	トマト レモン	たんぱく質 27.4 g
		ABCスープ	あぶら じゃがいも こめコマカロニ	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな	脂質 17.9 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.2 g
30	火	ごはん	こめ おおむぎ			エネルギー 594 kcal
		おこのみオムレツやき	エッグケアマヨネーズ	たまご ぶたにく かつおぶし あおのり	きくらげ キャベツ しょうが	たんぱく質 25.1 g
		ほうれんそうのいそあえ	さとう あぶら	のり	ほうれんそう えのきたけ	脂質 20.0 g
		みそしる	じゃがいも	わかめ	きりぼしだいこん ねぎ	食塩相当量 2.2 g

※都合により食材の変更がある場合があります。ご承知置きください。

※紙面の都合により記載できない食材があります。健康上留意する必要がある場合はご連絡ください。

※9月19日は大和田小完食の日です。

※9月26日は大和田小和食の日です。

※★は型抜きにんじんが入ります。どうぞ楽しみにしてください。

※市川市からのお知らせ

【学校給食で使用するお米の産地について】

9月は福島県産のコシヒカリを使用します。交流する福島県の小中学校では市川市のなをしを、市川市では福島県のお米を食べて、給食を通じた交流を深めます。

栄養価の月平均値

エネルギー 592 kcal
たんぱく質 26 g
脂質 18.7 g
食塩相当量 2.1 g