

日	曜日	こんだて しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		
2	火	ごはん				米		エネルギー 653 kcal	
		カレー	豚	ヨーグルト チーズ	人参 トマトピューレ	玉ねぎ にんにく 生姜 なし	小麦粉 ジャが芋 砂糖	バター なたね油	たんばく質 20.3 g
		いちかわの梨入り杏仁フルーツ (豊水)		杏仁豆腐	みかん缶 バイン缶 黄桃缶 なし			脂質 18.2 g	
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳				食塩相当量 1.2 g	
3	水	ごはん				米		エネルギー 631 kcal	
		生揚げの肉味噌煮	豚 生揚げ		人参 いんげん	玉ねぎ 竹の子 ししいたけ	砂糖 ジャが芋	なたね油	たんばく質 26.2 g
		行徳のりのりふりかけ		ちりめんじゃこ のり	小松菜		ごま	脂質 22.3 g	
		いちかわの梨 (あきづき)			なし			食塩相当量 1.8 g	
4	木	ごはん				米		エネルギー 591 kcal	
		ジャージャー麺				中華めん			たんばく質 24.7 g
		中華麺	豚 大豆		人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 竹の子 ししいたけ	砂糖 澱粉	なたね油	脂質 15.7 g
		トマトとえだまめサラダ			トマト	キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ	砂糖	なたね油 ごま油	食塩相当量 1.6 g
5	金	レーズン蒸しパン	豆乳		レーズン	蒸しパンミックス 砂糖		たんばく質 24.7 g	
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳				脂質 15.7 g	
		わかめごはん		わかめ		米		エネルギー 616 kcal	
		鶏の唐揚げ	鶏		生姜 にんにく	澱粉	なたね油	たんばく質 26.2 g	
6	土	中華風コーンスープ	ベーコン 卵		人参 小松菜	コーン 玉ねぎ もやし	澱粉	ごま油	脂質 19.8 g
		冷凍みかん				冷凍みかん			食塩相当量 2.4 g
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					
7	日	ごはん				米		エネルギー 586 kcal	
		ハヤシライス	豚	生クリーム	トマトホール缶	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	なたね油 バター	たんばく質 24.3 g
		わかめサラダ	ツナ	わかめ	小松菜	キャベツ コーン	砂糖		脂質 16.7 g
		ヨーグルト		ヨーグルト					食塩相当量 1.9 g
8	月	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					
9	火	ごはん				米		エネルギー 568 kcal	
		鶏の唐揚げ	鶏		枝豆 きく	砂糖	ごま	たんばく質 23.4 g	
		中華風コーンスープ	ベーコン 卵		人参 小松菜	コーン 玉ねぎ もやし	澱粉	ごま油	脂質 19.4 g
		冷凍みかん				冷凍みかん			食塩相当量 2.3 g
10	水	ごはん				米		エネルギー 583 kcal	
		ココア揚げパン				コッパン 砂糖	なたね油		たんばく質 23.5 g
		洋風煮込み	豚 生揚げ ベーコン		人参 かぶの葉	玉ねぎ かぶ	じゃが芋	なたね油	脂質 21.5 g
		じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	なたね油 ごま	食塩相当量 2.0 g
11	木	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					
12	金	ターメリックライス				米		エネルギー 628 kcal	
		チリ・コン・カン	白いんげん豆 豚 大豆		人参 トマト トマトホール缶	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	たんばく質 21.5 g
		春雨スープ	なると 豆腐	わかめ	人参	えのき茸 大根	春雨		脂質 19.9 g
		星のラスク					焼きふ 砂糖	バター なたね油	食塩相当量 2.1 g
13	土	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					
14	日	ひじきごはん	鶏 油揚げ	ひじき	人参 いんげん	竹の子	米 砂糖	なたね油	エネルギー 577 kcal
		千草焼き	高野豆腐 卵	チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ	砂糖	なたね油	たんばく質 27.1 g
		じゃがいもとわかめの味噌汁		わかめ		長ねぎ	じゃが芋		脂質 20.8 g
		いちかわの梨 (新高)				なし			食塩相当量 2.7 g
15	月	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					
16	火	ごはん				米		エネルギー 650 kcal	
		ピザトースト	ソーセージ	チーズ	ピーマン	マッシュルーム 玉ねぎ コーン	食パン	なたね油	たんばく質 24.7 g
		かぼちゃポタージュ	豆乳	牛乳 生クリーム	かぼちゃ 南瓜 パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	バター	脂質 33.3 g
		オレンジ		牛乳		オレンジ			食塩相当量 2.8 g
17	水	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					
18	木	ごはん				米		エネルギー 597 kcal	
		さばの利久焼き	鯖			生姜	ごま	たんばく質 27.0 g	
		ほうとう汁	鶏 油揚げ なると	かぼちゃ 人参 大根菜 こねぎ 小松菜	大根 ごぼう 生姜 ししいたけ	ほうとう さつま芋		脂質 18.2 g	
		ひじきの炒め煮	竹輪 油揚げ	ひじき	人参	竹の子	こんにゃく 砂糖	なたね油	食塩相当量 1.2 g
19	金	ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					
20	土	ごはん				米		エネルギー 610 kcal	
		厚揚げのカレー煮込み	生揚げ 豚		人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ ししいたけ	澱粉	なたね油	たんばく質 21.1 g
		みそポテト		青のり			じゃが芋 小麦粉 砂糖	なたね油	脂質 21.3 g
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳					食塩相当量 2.0 g

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。



は、ぶたをしようしています。

今月の給食目標「生活のリズムをととのえよう」



【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。

日	曜日	こんだて		主な食品						
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
				赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		
19	金	わかめうどん		豚 油揚げ うすら卵	わかめ	人参	長ねぎ	うどん		エネルギー 569 kcal
		おはぎ (きなこ)		きな粉				米 もち米 砂糖		たんぱく質 28.4 g
		焼き肉サラダ	サラダ 		チーズ	トマト	キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ	砂糖		脂質 19.5 g
		ぎゅうにゅう牛乳	焼き肉 	豚			キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ	砂糖	なたね油	食塩相当量 2.5 g
22	月	ごはん						米		エネルギー 604 kcal
		秋さわらの竜田揚げ		鯖			生姜	澱粉	なたね油	たんぱく質 26.8 g
		切干大根の炒め煮		ベーコン 油揚げ		人参	切干大根	砂糖	なたね油	脂質 21.8 g
		豚汁		豚 油揚げ 豆腐		人参	ごぼう 大根 長ねぎ しめじ えのき茸	さといも こんにゃく	なたね油	食塩相当量 2.2 g
23	火	秋 ぶん の ひ								
		コッパパン						コッパパン		エネルギー 566 kcal
		なすとポテトのミートグラタン		豚 大豆 豆乳ヨーグルト	チーズ	トマトホール缶 トマト	なす 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	たんぱく質 25.8 g
		コンソメスープ		ベーコン		小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋		脂質 22.3 g
24	水	豆腐の中華風サラダ		竹輪		豆腐 人参	もやし	なたね油 ごま油 ごま		食塩相当量 2.5 g
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳						
		きのこごはん		油揚げ	のり	人参	しめじ えのき茸 しいたけ	米 砂糖	なたね油	エネルギー 585 kcal
		いがぐり揚げ		ぐちたらすり身 大豆 鶏	ひじき		長ねぎ 生姜 にんにく	そうめん パン粉 小麦粉	なたね油	たんぱく質 26.9 g
25	木	かきたま汁		豆腐 卵		人参	長ねぎ	澱粉		脂質 18.9 g
		おかかあえ		かつお節		小松菜	もやし コーン			食塩相当量 2.0 g
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳						
		まーぼーどうふどん	ごはん					米		エネルギー 567 kcal
26	金	麻婆豆腐		豚 豆腐		人参 いら	長ねぎ にんにく 生姜 しいたけ	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質 26.5 g
		ししゃも磯焼き			ししゃも 青のり					脂質 21.1 g
		ごま酢和え			わかめ		もやし	砂糖	ごま油 ごま	食塩相当量 1.8 g
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳						
29	月	キャベツとツナのスパゲティー		ツナ ベーコン		しそ	にんにく キャベツ えのき茸 コーン	スパゲッティ	オリーブオイル バター	エネルギー 691 kcal
		もやしのカレーサラダ		ハム		人参	きゅうり もやし	砂糖	なたね油 ごま	たんぱく質 22.6 g
		キャラメルバナナケーキ		卵	生クリーム		バナナ	砂糖 小麦粉 はちみつ	なたね油	脂質 32.7 g
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳						食塩相当量 2.2 g
30	火	ごはん						米		エネルギー 612 kcal
		さんまの筒煮		秋刀魚			生姜 長ねぎ	砂糖		たんぱく質 26.0 g
		肉じゃが		豚 さつま揚げ		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 しらす 砂糖	なたね油	脂質 21.5 g
		ゆかり和え				小松菜	きゅうり ゆかり	砂糖		食塩相当量 2.2 g
		ぎゅうにゅう牛乳		牛乳						

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ぶたをしようしています。

給食だより

今年もいちかわの梨が登場します。

千葉県は、全国一の梨の生産地。その中でも市川市は市町村別産出額がトップクラス。大町や大野町を中心に生産されています。梨にはいろいろな種類があります。形や色、味、香りなど食べ比べしてみましょう。

栄養価の月平均値

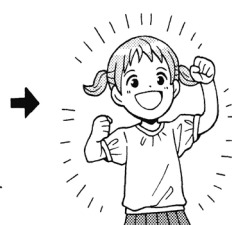
エネルギー	604 kcal
たんぱく質	24.9 g
脂質	21.3 g
食塩相当量	2.1 g

必ず食べよう! 朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



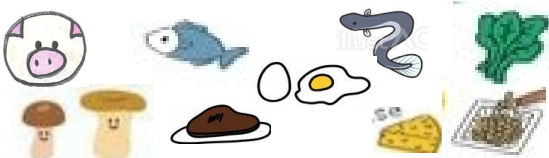
夏の疲れが残っていませんか?



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりととり、元気を取り戻しましょう。

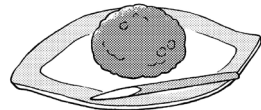
◎少年写真新聞社2025

ビタミンB1、ビタミンB2を多く含む食品



秋の彼岸に供える

おはぎ



彼岸に供える「もち」のことを、春の彼岸では「ぼたもち」、秋の彼岸では「おはぎ」といいます。春は牡丹の花が、秋は秋の花が咲くことから、その花ばなに見立てて「ぼたもち」、「おはぎ」と呼んでいるそうです。

6月27日に試食会が行われ、30名の参加がありました。とても暑い中ありがとうございました。感謝の言葉をたくさんいただき、給食室一同感謝申し上げます。アンケート結果を一部紹介します。

【アンケート結果】回収率97%

①本日の献立について

・味付け  
濃い0%、ちょうどよい100%、薄い0%

・量  
多い7%、ちょうどよい79%、少ない14%

②子どもと一緒に朝ご飯を食べる頻度(複数回答)

必ず一緒に食べる31%、週に1~2回食べられない14%、休日は一緒に食べる31%、ほとんど一緒に食べることはない31%、その他3% 複数回答あり

③その他

とてもおいしかった。苦手なレバーも食べられた。家でも作ってみようと思う。子供たちの様子が見られてよかった。おかずが少ない、量が少なくて感じた。給食がきっかけで好きになった食べ物がある。いつもありがとうございます。など。貴重なご意見ありがとうございました。今後の給食づくりに反映させていただきます。



◎少年写真新聞社2025

◎少年写真新聞社2025