



日	曜日	こんだて しゆしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品				エネルギー kcal		
			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	
3	火	ごはん ポークカレー ひじきのマリネ 冷凍みかん 牛乳	豚肉 ハム	ヨーグルト チーズ ひじき	人参 トマトピューレ 人参	玉ねぎ にんにく 生姜 なし きゅうり みかん	米 小麦粉 ジャガイモ 砂糖 バター なたね油 砂糖 なたね油	たんぱく質 21.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g	
4	水	ごはん 生揚げの肉味噌煮 磯和え いちかわの梨(豊水) 牛乳	豚肉 生揚げ かつお節	人参 いんげん 小松菜 人参	玉ねぎ 竹の子 しいたけ もやし	米 砂糖 ジャガイモ なたね油	たんぱく質 24.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.7 g		
5	木	ジャージャー麺 トマトとえだまめサラダ レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 大豆	人参 小松菜 トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ 竹の子 しいたけ キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ レーズン	中華めん 砂糖 澱粉 なたね油 砂糖 蒸しパンミックス 砂糖	たんぱく質 24.5 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.6 g		
6	金	キムチごはん ツナぎょうざ 中華風コンスープ 牛乳	豚肉 ツナ ベーコン 卵	人参 人参 小松菜	キムチ 生姜 キャベツ 玉ねぎ 生姜 コーン 玉ねぎ もやし	米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 小麦粉 マヨネーズ なたね油 ごま油	たんぱく質 20.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.1 g		
9	月	菊ごはん いがぐり揚げ 冬瓜汁 豆腐のおひたし 牛乳	鮭 ぐちたらすり身 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ	ひじき	枝豆 さく 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 小松菜 豆苗 もやし	米 ごま そうめん パン粉 小麦粉 さといも ごんにやく 澱粉	たんぱく質 24.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g		
10	火	ごはん スタミナ納豆 インド煮 いちかわの梨(あきづき) 牛乳	大豆 納豆 豚肉 さつま揚げ うすら卵	のり 人参 いんげん	生姜 にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー	米 砂糖 ごま油 じゃが芋 砂糖 なたね油	たんぱく質 27.8 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g		
11	水	ガーリックトースト ポークピーンズ じゃこサラダ 一口みかんゼリー 牛乳	大豆 豚肉 ベーコン	チーズ ちりめんじゃこ	パセリ 人参 いんげん トマト 小松菜	食パン じゃが芋 砂糖 なたね油 ごま ゼリー	たんぱく質 24.2 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.2 g		
12	木	ひじきごはん あじフライ もやしとコーンのごま和え わかめとおいもの味噌汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 鰯	ひじき	人参 いんげん 小松菜	米 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま じゃが芋	たんぱく質 28.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g		
13	金	チンジャオロース丼 ごはん かぼちゃそぼろあんかけ 杏仁フルーツ 牛乳	豚肉 鶏肉	人参 ビーマン かぼちゃ	にんにく 生姜 玉ねぎ 竹の子 生姜	米 澱粉 砂糖 澱粉 なたね油	たんぱく質 21.1 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.1 g		
16	月	敬老の日							
17	火	ごはん さんまの筒煮 お月見汁 ゆかり和え 十五夜デザート 牛乳	秋刀魚 鶏肉 かまぼこ うすら卵	人参 小松菜 小松菜	生姜 長ねぎ しいたけ 白菜 長ねぎ きゅうり ゆかり	米 砂糖 さといも デザート	たんぱく質 24.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.9 g		
18	水	ごはん ハヤシライス わかめサラダ いちかわの梨(新高) 牛乳	豚肉 ツナ	生クリーム わかめ	トマト 小松菜	米 小麦粉 砂糖 なたね油 バター	たんぱく質 21.6 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.7 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「生活のリズムをとりもどそう」

【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。



Main menu table with columns for date, main food, and energy/nutrient values. Includes callouts for '毎月19日は食育の日' and 'お彼岸献立'.

◎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。

栄養価の月平均値

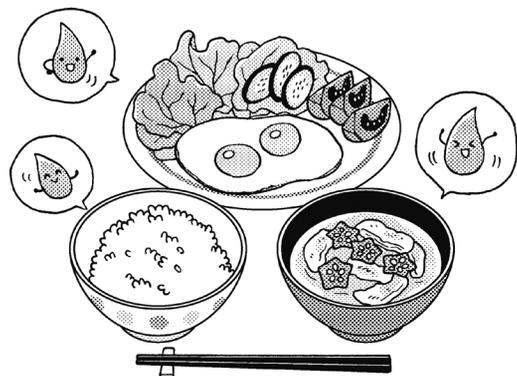


今年もいちかわの梨が登場します。千葉県は、全国一の梨の生産地。その中でも市川市は市町村別産出額がトップクラス。大町や大野町を中心に生産されています。梨にはいろいろな種類があります。形や色、味、香りなど食べ比べしてみましょう。

Nutritional value table for pears: Energy 578 kcal, Protein 24.4g, Fat 19.0g, Salt 2.0g.

朝ごはんは、午前中を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防にも朝ごはんは効果的。パンだけより、ごはんと味噌汁の方が、水分量が多いのでお勧めです。しっかり食べて9月からも元気に過ごしましょう。

食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

7月5日に試食会が行われ、45名の方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、給食室一同心が満たされた一日となりました。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96%
①本日の献立について
・味付け
濃い10%、ちょうどよい98%、薄い10% 無回答2% (スープは薄い2%)
・量
多い5%、ちょうどよい88%、少ない2%、無回答5%
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37%、週に1~2回食べられない12%、休日は一緒に食べる42%、ほとんど一緒に食べることはない19%、その他5%
③思い出の給食
揚げパン、ソフトめん、ABCスープ、冷凍みかん、わかめごはん、ラーメン、カレーライス、クラスのみんなでご飯を完食できたことなど
④その他
栄養面だけでなく衛生面も気を使っていて安心しました。子どもたちの手洗いが気になった。グループで食べていないことにびっくりした。おいしかった。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。

