

日	曜日	こんだて しゅよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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		給食開始日
3	水	むぎごはん		米 大麦		エネルギー 648 kcal	
		チキンカレー	鶏 チーズ	なたね油 じゃが芋 パター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー	たんばく質 21.2 g	
		ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	人参 きゅうり	脂質 23.1 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 1.7 g	
		牛乳	牛乳				
2学期最初の給食は、皆さんが大好きなカレーです！ まだまだ暑いので、しっかり食べて体力をつけましょう！							
4	木	わかめごはん	わかめごはんの素	米 大麦 ごま		エネルギー 499 kcal	
		ちくさたまご	卵 さばぶし 鶏	砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース	たんばく質 20.2 g	
		みそしるこまつな	油揚げ 味噌 さばぶし		人参 小松菜	脂質 15.0 g	
		ももゼリー				食塩相当量 1.8 g	
		牛乳	牛乳				
だしのやさしい香りが感じられます！							
5	金	ごはん		米		エネルギー 562 kcal	
		いかのかりんとあげ	いか	片栗粉 なたね油 砂糖 ごま	生姜	たんばく質 22.1 g	
		にくじゃが	豚 さばぶし	なたね油 しらすきじゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ 絹さや	脂質 17.4 g	
		いちかわのなし			なし	食塩相当量 1.3 g	
		牛乳	牛乳				
市川のなしができます 🍏							
8	月	ごはん		米		エネルギー 581 kcal	
		あじのみそドレッシング	鰯 味噌	片栗粉 なたね油 砂糖	黄ピーマン	たんばく質 23.1 g	
		せんべいじる	鶏 油揚げ 昆布 さばぶし	南部せんべい	ごぼう 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜	脂質 19.0 g	
		アセロラゼリー				食塩相当量 1.4 g	
		牛乳	牛乳				
せんべいだけは青森の郷土料理です。 煮込んでも酢れなせんべいを使っています。							
9	火	きっかごはん		米	菜めしの素 きく	エネルギー 540 kcal	
		まつかぜやき	鶏 味噌	パン粉 砂糖 けし	長ねぎ 生姜	たんばく質 23.4 g	
		いりどりに	鶏 竹輪 さばぶし	なたね油 こんにゃく さといも 砂糖	人参 竹の子 ごぼう しいたけ 絹さや	脂質 17.1 g	
		ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン				食塩相当量 1.7 g	
		牛乳	牛乳				
重陽の節句献立							
重陽の節句とは、菊の節句ともいわれています。 菊を楽しむ行事ということで、ご飯に菊を混ぜました！							
10	水	コッペパン		コッペパン		エネルギー 585 kcal	定例研
		メープルふうシロップ&マーガリン		メープル&マーガリン		たんばく質 21.8 g	
		インドに	豚 さつま揚げ うずら卵	なたね油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ セロリー グリンピース	脂質 20.2 g	
		フルーツボンチ		砂糖	みかん缶 もも缶	食塩相当量 2.0 g	
		牛乳	牛乳				
11	木	ジャコガーリックライス	ベーコン ちりめん	米 なたね油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ パセリ	エネルギー 564 kcal	
		とりにくのコーンフレークあげ	鶏 豆乳	小麦粉 パン粉 コーンフレーク なたね油		たんばく質 24.1 g	
		ベーコンポテトスープ	ベーコン	じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	脂質 18.3 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 1.8 g	
12	金	うどん		うどん		エネルギー 524 kcal	
		うどんのひやしきつねぐ	わかめ かまぼこ 油揚げ	砂糖	もやし きゅうり 人参	たんばく質 20.6 g	
		ちくわのいそべあげ	かつお節 昆布			脂質 21.8 g	
		プリンタルト	竹輪 青のり	てんぷら粉 なたね油		食塩相当量 2.9 g	
		牛乳	牛乳				
まだまだ暑いので、ひやしうどんを作りました！ 冷たいゆを作るために、水をつかっています。							
16	火	むぎごはん		米 大麦		エネルギー 550 kcal	
		マーボーどうふ	豆腐 大豆 豚 味噌	なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ しいたけ	たんばく質 23.2 g	
		パンバンジー	鶏	ごま 砂糖	長ねぎ たら	脂質 16.5 g	
		フローズンゼリー			キャベツ きゅうり 人参 生姜 にんにく	食塩相当量 1.8 g	
		牛乳	牛乳				
17	水	むぎごはん		米 大麦		エネルギー 511 kcal	
		チンジャオロース	豚	なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 ピーマン たけのこ	たんばく質 20.5 g	
		はるさめサラダ	鶏	春雨 砂糖 なたね油 ごま油	赤ピーマン 黄ピーマン もやし	脂質 13.7 g	
		ブルーン			きゅうり 人参	食塩相当量 1.6 g	
		牛乳	牛乳		ブルーン		
ブルーンには、ビタミンや鉄分・食物繊維など栄養がたかく含まれています！							
18	木	ごはん		米		エネルギー 568 kcal	
		さばのみそやき	鯖 味噌	砂糖 ごま	生姜	たんばく質 24.0 g	
		あつあげのこんさいに	豚 生揚げ	なたね油 砂糖	人参 ごぼう れんこん さやいんげん	脂質 18.7 g	
		いちかわのなし			なし	食塩相当量 1.3 g	
		牛乳	牛乳				
市川のなしができます 🍏							
19	金	こまつナマヨトースト	ツナ	食パン エッグケアマヨネーズ	小松菜	エネルギー 499 kcal	2年生 校外学習
		かぶのポトフ	豚	じゃが芋	人参 玉ねぎ かぶの葉 かぶ	たんばく質 21.6 g	
		れいとうようなし			洋なし	脂質 20.7 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量 1.5 g	

日	曜日	ごはん		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		
		いゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
22	月	カレーうどん	鶏 さばぶし	うどん	長ねぎ 玉ねぎ 人参	エネルギー	516 kcal	
		くきわかめのサラダ	茎わかめ	ごま ごま油 なたね油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ	たんぱく質	20.7 g	
		てつくりおはぎ	あん きな粉	もち米 米 砂糖		脂質	17.2 g	
		牛乳	牛乳			食塩相当量	2.0 g	
		お彼岸献立	お彼岸では、魔よけのや感謝の気持ちをこめておはぎを食べる文化があります。今年はさなご味にしました！					
24	水	ごはん		米		エネルギー	559 kcal	
		ほっかいどうぶたどん	豚	砂糖 片栗粉	生姜 グリンピース	たんぱく質	23.0 g	
		ガーリックポテト		じゃが芋 なたね油		脂質	19.5 g	
		いしかりじる	鮭 豆腐 味噌 かつお節 昆布	こんにゃく	人参 大根 長ねぎ ごぼう しめじ 小松菜	食塩相当量	1.8 g	
		牛乳	牛乳					
			今日は北海道献立です！ 豚丼の味付けは、ご飯にあうように甘辛く仕上げました。 石付けは、さが入っていることが特徴です。					
25	木	ターメリックライス		米		エネルギー	604 kcal	
		チキンクリーム	鶏 ベーコン 牛乳 生クリーム	なたね油 小麦粉 パター	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	たんぱく質	22.3 g	
		コールスローサラダ	ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ コーン パセリ 玉ねぎ	脂質	24.2 g	
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	食塩相当量	2.4 g	
		牛乳	牛乳					
26	金	ごはん		米		エネルギー	642 kcal	
		ぶたとナスのカレーあんかけ	豚 昆布 かつお節	片栗粉 なたね油 砂糖	なす 玉ねぎ 人参 ビーマン	たんぱく質	25.3 g	
		マゼドアンサラダ	チーズ	じゃが芋 なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	人参 きゅうり 玉ねぎ	脂質	25.3 g	
		こくうだいず	大豆 きな粉	黒砂糖		食塩相当量	1.1 g	
		牛乳	牛乳					
29	月	ごはん		米		エネルギー	503 kcal	
		しおあげ	さけ			たんぱく質	25.2 g	
		からしあえ			ほうれんそう もやし 人参	脂質	15.4 g	
		さつまじる	油揚げ 豚 味噌 さばぶし	さつま芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 しめじ 長ねぎ	食塩相当量	1.9 g	
		牛乳	牛乳					
			今日は和食の献立です。 食器の置き方、おはしの持ち方などを振り返ってください！					
30	火	さんまごはん	昆布 錦糸卵 秋刀魚	米 大麦 砂糖 ごま		エネルギー	526 kcal	
		ほうれんそうのいそあえ	焼きのり	砂糖 なたね油	ほうれんそう えのき茸	たんぱく質	22.3 g	
		とんじる	豚 豆腐 さばぶし 味噌	じゃが芋 こんにゃく	大根 人参 ごぼう 長ねぎ	脂質	17.4 g	
		ぶどう			ぶどう	食塩相当量	2.3 g	
		牛乳	牛乳					
			さんまは、漢字で「秋刀魚」と書きます。 その名のとおり、秋が旬の魚です。					

栄養価の月平均値	
エネルギー	555 kcal
たんぱく質	22.5 g
脂質	18.9 g
食塩相当量	1.8 g

- ・食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。
 - ・給食当番はマスクの着用をしてください。
- (ランドセルのポケットなどに1〜2枚入れておくと、忘れたとき等に対応が出来ます。)
- ・給食の写真や食材の産地を学校HPに掲載しています。ぜひご覧ください。

【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、千葉県で穫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だ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、よろしくお願い致します。

◎市川のなし◎

千葉県は全国の梨生産地であり、そのなかでも市川市は市町村出荷額トップクラスです。
また、「千葉なし味自慢コンテスト」で「市川のなし」は受賞の常連です。
南行徳小の給食では9月5日（金）、18日（木）に「市川のなし」が出ます。
楽しみにしてくださいね。



～重陽の節句（ちょうようのせっく）について～

9月9日は「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれています。菊には、悪いものを追い払う力があると言われています。そのため、菊の花を飾ったり、お酒に浮かべて飲んだりする文化があります。他にも、栗ご飯や栗を使ったおかしを食べることもあります。給食では、菊の花をご飯に混ぜました！季節の味をぜひ楽しんでください♪

