

日	曜日	こんだて	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	
3	水	むぎごはん チキンカレー ひじきのマリネ ヨーグルト 牛乳	鶏 チーズ なたね油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖 なたね油 人参 きゅうり	米 大麦 なたね油 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 セロリー 食塩相当量	エネルギー 648 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.7 g	給食開始日
				2学期最初の給食は、皆さんに大好きなカレーです！ まだまた暑いので、しっかり食べて体力をつけましょう♪		
4	木	わかめごはん ちくさたまご みそしるこまつな ももゼリー 牛乳	わかめごはんの素 卵 さばぶし 鶏 油揚げ 味噌 さばぶし	米 大麦 ごま 玉ねぎ 人参 グリンピース 人参 小松菜	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.8 g	
			だしのやさしい香りが感じられます♪			
5	金	ごはん いかのかりんとあげ にくじやが いちかわのなし 牛乳	いか 豚 さばぶし	米 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま 人参 玉ねぎ 長ねぎ 紹や なし	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.3 g	
				市川のなしができます		
8	月	ごはん あじのみそドレッシング せんべいじる アセロラゼリー 牛乳	鯵 味噌 鶏 油揚げ 昆布 さばぶし 南部せんべい	米 片栗粉 なたね油 砂糖 ごぼう 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.4 g	
			せんべいだけ青森の郷土料理です。 煮込んで崩れないせんべいを使ってます。			
9	火	きっかごはん まつかせやき いりどりに ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン 牛乳	鶏 味噌 鶏 竹輪 さばぶし	米 パン粉 砂糖 けし 人参 竹の子 ごぼう しいたけ 紹や	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g	
			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 メープルラシップ&マーガリン インドに フルーツポンチ 牛乳	コッペパン メープル&マーガリン 豚 さつま揚げ うずら卵 牛乳	コッペパン メープル & マーガリン なたね油 ジャガイモ 砂糖 砂糖	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.0 g	定期研
11	木	ジャコガーリックライス とりにくのコーンフレークあげ ペーコンポテスープ 牛乳	ベーコン ちりめん 鶏 豆乳 ペーコン 牛乳	米 なたね油 小麦粉 パン粉 コーンフレーク なたね油 人参 玉ねぎ セロリー グリンピース 砂糖	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g	
12	金	うどん うどんのひやしきつねぐ ちくわのいそへあげ プリンタルト 牛乳	うどん わかめ かまぼこ 油揚げ 竹輪 青のり	うどん もやし きゅうり 人参 てんぶら粉 なたね油	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.9 g	
			まだまた暑いので、ひやしきつねぐを作りました！ 冷たいつけを作るために、氷をつかっています。			
16	火	むぎごはん マーボーどうふ パン・パンジー ⁺ フローズンセリー ⁺ 牛乳	豆腐 大豆 豚 味噌 鶏	米 大麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g	
17	水	むぎごはん チンジャオロース はるさめサラダ ブルーン 牛乳	豚 鶏 春雨 砂糖 なたね油 ごま油	米 大麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 吉ゅうり 人参 ブルーン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.6 g	
				ブルーンには、ビタミンや鉄分・食物繊維など栄養がたくさん含まれています！		
18	木	ごはん さばのみそやき あつあげのこんさいに いちかわのなし 牛乳	鯵 味噌 豚 生揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま なたね油 砂糖	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.3 g	
				市川のなしができます		
19	金	こまツナマヨトースト かぶのボトフ れいとうようなし 牛乳	ツナ 豚 牛乳	食パン エッグケアマヨネーズ じゃが芋 洋なし	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.5 g	2年生 校外学習

日	曜日	こんだて	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	
22	月	むぎごはん おひじりのサラダ 牛乳	カレーうどん なたね油 ジャガイモ 人参 セロリー 牛乳	うどん ごま ごま油 なたね油 砂糖 もち米 米 砂糖	長ねぎ 玉ねぎ 人参 人参 きゅうり キャベツ 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.0 g
			お彼岸献立	お彼岸では、麻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。今年はきなこ味にしました！		
24	水	ごはん ばっかいどうぶたどん いしかりじる 牛乳	ごはん 豚 鮭 豆腐 味噌 かつお節 昆布 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 なたね油 こんにゃく 牛乳	生姜 グリンピース 人参 大根 長ねぎ ごぼう しめじ 小松菜	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g
				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。 石狩汁は、さけが入っていることが特徴です。		
25	木	ターメリックライス チキンクリーム コールスローサラダ ABCスープ 牛乳	ターメリックライス チキンクリーム コールスローサラダ ABCスープ 牛乳	米 鶏 ベーコン 牛乳 生クリーム ツナ ベーコン 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 人参 きゅうり 玉ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ バセリ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.4 g
26	金	ごはん ぶたとナスのカレーあんかけ マセドアンサラダ ごくとうたいす 牛乳	ごはん 豚 昆布 かつお節 マセドアンサラダ 大豆 きな粉 牛乳	米 片栗粉 なたね油 砂糖 じやが芋 なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ 黒砂糖 牛乳	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン 人参 きゅうり 玉ねぎ 牛乳	エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.1 g
29	月	ごはん しおざけ からしあえ さつまじる 牛乳	ごはん さけ 油揚げ 豚 味噌 さばぶし 牛乳	米 さけ さつま芋 こんにゃく	ほれんそう もやし 人参 ごぼう 大根 人参 しめじ 長ねぎ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.9 g
				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してください♪		
30	火	さんまごはん ほうれんそうのいそあえ とんじる ぶどう 牛乳	さんまごはん 昆布 錦糸卵 秋刀魚 焼きのり 豚 豆腐 さばぶし 味噌 ぶどう 牛乳	米 大麦 砂糖 ごま 砂糖 なたね油 じやが芋 こんにゃく 牛乳	ほうれんそうのき茸 大根 人参 ごぼう 長ねぎ ぶどう	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.3 g
				さんまは、漢字で「秋刀魚」と書きます。 その名の通り、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。
(ランデ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ため、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3つのまちと交流はあっており、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・ご協力くださいよう、よろしくお願いします。

◎市川のなし◎
千葉県は全国一の梨生産地であり、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。
楽しみにしていてくださいね。



～重陽の節句（ちょうようのせっこ）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♪

