

# 令和2年度 9月 よていこんだて表 市川市立信篤小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I初キー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
1	火	ごはん	○		こめ 米		706 kcal	
		ポークカレー		ふたにく 豚肉、チーズ	あぶら 油、バター、小麦粉、はちみつ、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、たま 玉ねぎ	20.8 g	
		ジャーマンポテト		ハム	バター、じゃがいも	ホールコーン、パプリカ	20.1 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.0 g	
2	水	ごはん	○		こめ 米		592 kcal	
		いかの甘みそ焼き		いか、みそ	さとう 砂糖	しょうが	27.4 g	
		豚汁		ふたにく 豚肉、油揚げ、豆腐、さば節、みそ	あぶら 油、こんにゃく、鰾いも	にんじん、ねぎ、だいこん 大根、ごぼう	15.4 g	
		冷凍みかん				みかん	2.0 g	
3	木	揚げパン	○		パン、さとう 砂糖、油、		627 kcal	
		ワンタンスープ		ふたにく 豚肉、たまご	ワンタンの皮、 かわ でんぷん 澱粉、ごま油	しょうが、ねぎ、もやし、にんじん、しなちく。小松菜	22.2 g	
		ゼリー		ゼリー			19.3 g	
						2.0 g		
4	金	こんぶごはん	○	こんぶ、さば節、油揚げ	こめ 米、さとう 砂糖	にんじん、きぬさや	579 kcal	
		鯖のカレー焼き		さば 鯖		たま 玉ねぎ	24.6 g	
		沢煮椀		ふたにく 豚肉、さば節	こんにゃく、 でんぷん 澱粉	ごぼう、たけのこ、しいたけ、だいこん 大根、にんじん、きぬさや	17.9 g	
						2.0 g		
7	月	スタミナごはん	○	ふたにく 豚肉	こめ 米、あぶら 油	にんにく、にんじん、たま 玉ねぎ、ねぎ、にら	586 kcal	
		鱈の香味揚げ		あじ 鱈、あお 青のり	でんぷん 澱粉、あぶら 油	しょうが、にんにく	24.3 g	
		わかめスープ		わかめ、豆腐	はるさめ 春雨、でんぷん 澱粉	たま 玉ねぎ、えのき	13.9 g	
		ひとくちゼリー		ゼリー			1.7 g	
8	火	ごはん	○		こめ 米		591 kcal	
		茎わかめ炒め		き 茎わかめ	さとう 砂糖、ごま、ごま油		21.3 g	
		家常豆腐		ふたにく 豚肉、なまあ 生揚げ	さとう 砂糖、あぶら 油、でんぷん 澱粉、ごま油	しいたけ、たけのこ、にんじん、たま 玉ねぎ、きゃべつ、ピーマン	16.8 g	
							2.0 g	
9	水	スパゲティ	○		スパゲティ		651 kcal	定例研
		ミートソース		ふたにく 豚肉、だいず 大豆、レンズ豆、チーズ	バター、あぶら 油	にんにく、マッシュルーム、セロリ、にんじん、たま 玉ねぎ、トマト	24.9 g	
		フルーツみつ豆		みつ豆	さとう 砂糖、かんてん	みかん、パイナップル、黄桃	15.5 g	
						1.6 g		
10	木	五目チャーハン	○	やきふた 焼豚、なると	こめ 米、あぶら 油	ねぎ、しいたけ、グリーンピース	564 kcal	
		揚げぎょうざ		ぎょうざ	あぶら 油		17.6 g	
		中華スープ		ふたにく 豚肉、豆腐	でんぷん 澱粉、あぶら ごま油	たま 玉ねぎ、にんじん、はくさい 白菜、えのき、へか菜	15.2 g	
		ピーチゼリー					1.6 g	
11	金	ごはん	○		こめ 米		554 kcal	
		鮭の幽庵焼き		さけ 鮭		ゆず果汁	27.1 g	
		けんちん汁		とり肉、豆腐、油揚げ、さば節	ごま油、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、へか菜	12.9 g	
						1.4 g		
14	月	なすのスタミナ丼(ごはん)	○		こめ 米		569 kcal	
		なすのスタミナ丼(具)		ふたにく 豚肉	あぶら 油、さとう 砂糖	なす、たま 玉ねぎ、にんにく、しょうが、エリンギ	20.8 g	
		冬瓜のスープ		とり肉	でんぷん 澱粉、ごま油	しょうが、冬瓜、にんじん、へか菜、しいたけ、ねぎ	19.9 g	
		型抜きチーズ		チーズ			1.7 g	
15	火	ごはん	○		こめ 米		608 kcal	
		すき焼き風煮		ふたにく 豚肉	あぶら 油、さとう 砂糖、じゃがいも、しらたき	たま 玉ねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい 白菜、しめじ	19.8 g	
		オレンジシャーベット				オレンジ	12.6 g	
						1.3 g		
16	水	マーボー丼(ごはん)	○		こめ 米		593 kcal	
		マーボー丼(具)		ふたにく 豚肉、だいず 大豆、豆腐、みそ	さとう 砂糖、ごま油、でんぷん 澱粉	にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、たま 玉ねぎ、ねぎ、にら	26.4 g	
		かきたま汁		なると、たまご、さば節	でんぷん 澱粉	たま 玉ねぎ、にんじん、えのき、へか菜	17.7 g	
						2.1 g		

日曜日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I栄養 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
17	木	ジャージャーめん(中華めん)	○		中華めん		571 kcal	
		ジャージャーめん(具)		豚肉、みそ	ごま油、砂糖、澱粉	にんにく、しょうが、しいたけ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ	26.1 g	
		めかたまスープ		とり肉、豆腐、たまご、めかぶわかめ	でんぷん澱粉、ごま油	にんじん、玉ねぎ、きゃべつ	18.9 g	
						2.1 g		
18	金	ごはん	○		こめ米		571 kcal	
		鯉の更紗揚げ		かつお鯉	あぶらでんぷん油、澱粉	しょうが	26.1 g	
		田舎汁		とり肉、豆腐、油揚げ、さば節、みそ	こんにやく	にんじん、ねぎ、大根、れんこん、ごぼう、へか菜	18.9 g	
		アップルコンポート				りんご	2.1 g	
23	水	黒糖パン	○		パン		584 kcal	
		ポテトオムレツ		ベーコン、玉ねぎ、豆乳	あぶら油、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、いんげん	22.8 g	
		ミネストローネ		豚肉	マカロニ、オリーブオイル、砂糖	にんにく、玉ねぎ、セロリ、にんじん、かぶ、トマト	19.5 g	
						2.2 g		
24	木	煮込みうどん	○	とり肉、なると、油揚げ、さば節	うどん、砂糖	にんじん、ねぎ、大根、へか菜	610 kcal	
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも、青のり	こむぎ小麦粉、油		28.2 g	
		五目きんぴら		豚肉、さつま揚げ	ごま油、こんにやく、砂糖、ごま	にんじん、ごぼう、たけのこ	18.4 g	
		おはぎ		あずき小豆	こめ米、もち米、砂糖、ごま		2.1 g	
25	金	きのこ丼(ごはん)	○		こめ米		639 kcal	
		きのこ丼(具)		豚肉、ちくわ、生揚げ、うすらのたまご	あぶら油、砂糖、澱粉、ごま油	にんじん、しいたけ、たけのこ、なめこ、まいたけ	27.4 g	
		にらたま汁		なると、豆腐、さば節、たまご	でんぷん澱粉	玉ねぎ、にんじん、にら	17.9 g	
		ゼリー			ゼリー		1.8 g	
28	月	ごはん	○		こめ米		626 kcal	
		秋刀魚のピリ辛揚げ		さんま秋刀魚	でんぷん澱粉、油、砂糖	しょうが、にんにく	23.3 g	
		具だくさんのみそ汁		豆腐、油揚げ、さば節、みそ	こんにやく	ねぎ、にんじん、大根、ごぼう	21.3 g	
		冷凍みかん				みかん	2.1 g	
29	火	キムチごはん	○	豚肉	こめ米、あぶら油、砂糖、ごま	キムチ、にんじん、しょうが	601 kcal	
		秘密の春巻き		ベーコン	はるま春巻きの皮、こむぎ小麦粉、油	なし梨、バジル	20.6 g	
		春雨スープ		たまご、カニカマ、豆腐	はるま春雨、でんぷん澱粉	レタス、えのき	21.1 g	
						1.8 g		
30	水	スパゲティナポリタン	○	ベーコン、豚肉	スパゲティ	にんにく、エリンギ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	645 kcal	
		野菜スープ		ベーコン、豚肉	オリーブオイル、じゃがいも	にんじん、セロリ、玉ねぎ、白菜、へか菜	23.0 g	
		梨のマフィン		たまご	砂糖、こむぎ小麦粉、はちみつ、バター	なし梨、レモン果汁	22.5 g	
						2.1 g		

☆栄養価基準値 【中学年】：I栄養 - 650kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.6g、塩分2g未満

今月の平均給与量【中学年】：I栄養 - 604kcal、たんぱく質23.8g、脂質19.9g、塩分2.0g

☆食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。



こんげつ 目標  
**今月の目標**

『給食のマナーを身につけよう!』





### 生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえるには  
**朝の光を浴びる**



早起きして、朝の光を浴びると、体内時計がリセットされて、24時間周期に調整されます。すると「朝は目が覚めて夜は眠る」というリズムがととのいます。

起きた時は、エネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり血流もよくなり、胃腸も働き、元気に一日を始められます。

生活リズムをととのえるには  
**朝ごはんを食べる**



### おはぎ

おはぎは、秋のお彼岸の代表的な食べ物です。

おはぎは、もち米とごはんのお米を炊いて、少しつぶしてだ円形にしたものを、あんこでくるみます。秋の七草の萩の花にちなんで、だ円形でかわいい葉っぱのように丸めたのが「おはぎ」です。大きく、まん丸く作ると、春のお彼岸に食べる「ぼたもち」になります。

おはぎやぼたもちに使うあんこは、小豆から作られたものです。小豆の料理には、不足しがちな鉄分を補ったり、胃の調子をととのえたりする働きがあります。行事のたびに小豆を食べるようにして、病気を予防しようという昔からの知恵が詰まった食べ物です。

