



令和3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類たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
2	木	ごはん	○		こめ 米		708 kcal	給食開始
		ポークカレー		ぶたにく 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、たまねぎ	21.7 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		
3	金	揚げパン	○	きなこ	パン、油、砂糖		660 kcal	
		ごまだれサラダ		とり肉、わかめ、みそ	ごま、油、砂糖、ごま油	にんじん、きゃべつ、ホールコーン、きゅうり	24.7 g	
		冬瓜の中華スープ		ぶたにく 豚肉、うずらのたまご、干しえび	あぶら 油、ごま油	にんじん、たまねぎ、冬瓜、たけのこ、えのき、チンゲンサイ	24.8 g	
		シューアイス			シューアイス		2.3 g	
6	月	スタミナごはん	○	ぶたにく 豚肉	こめ 米、油、	にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら	605 kcal	
		小鯨の南蛮漬		あじ 鯨	でんぶん、油	ねぎ	23.3 g	
		からしあえ		ちくわ	砂糖	小松菜、きゃべつ、にんじん、もやし	15.5 g	
		もずくのみそ汁		あぶら 油揚げ、もずく、にぼし、みそ	じゃがいも	たまねぎ、白菜、えのき	2.3 g	
アップルコンポート			アップルコンポート					
7	火	ちゃんぽんめん(めん)	○		めん		784 kcal	
		ちゃんぽんめん(具)		ぶたにく 豚肉、なると、さつま揚げ、うずらのたまご	あぶら 油、澱粉	きくらげ、たけのこ、にんじん、ねぎ	35.7 g	
		中華きゅうり			砂糖、ごま油	きゅうり	2.47 g	
		卵の花カップケーキ		おから、たまご、クリーム	ホットケーキミックス、砂糖、バター	レーズン	2.0 g	
8	水	ハヤシライス(ごはん)	○		こめ 米		736 kcal	
		ハヤシライス(ルウ)		ぶたにく 豚肉、	あぶら 油、バター、小麦粉、砂糖		25.6 g	
		スクランブルエッグ		たまご			26.6 g	
		コールスローサラダ		ハム	ごま、オリーブオイル、砂糖	きゃべつ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ホールコーン	2.2 g	
冷凍パイ			冷凍パイ					
9	木	菊ごはん	○		こめ 米、砂糖、ごま	菊の花、菜めしの素	609 kcal	
		鯉の更紗揚げ		かつお 鯉	あぶら 油、澱粉	しょうが	29.1 g	
		五目さんぴら		ぶたにく 豚肉、さつま揚げ	こんにやく、ごま油、砂糖、ごま	にんじん、ごぼう、たけのこ、	15.8 g	
		にらたま汁		たまご、なると、豆腐、こんぶ、さば節	でんぶん	たまねぎ、にんじん、えのき、にら	1.9 g	
ぶどう			ぶどう					
10	金	ゆかりごはん	○	しらす	こめ 米、ごま	ゆかり	606 kcal	
		なすのスタミナ炒め		ぶたにく 豚肉	あぶら 油、砂糖	なす、たまねぎ、しょうが、にんにく、エリンギ	21.6 g	
		友禅あえ		かまぼこ、たまご	砂糖	小松菜、だいこん、にんじん、小松菜	17.6 g	
		梨のゼリー			ゼリーの素、砂糖	梨ピューレ	1.6 g	
13	月	ひじきごはん	○	ひじき、とり肉、油揚げ、かつお節	こめ 米、砂糖	にんじん、たけのこ、きぬさや	612 kcal	
		鯛のごまがらめ		いわし 鯛	でんぶん 澱粉、ごま、砂糖、油		25.9 g	
		けんちん汁		とり肉、豆腐、油あげ、こんぶ、さば節	じゃがいも、こんにやく、ごま油	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、小松菜	18.3 g	
		市川の梨				なし 梨	2.0 g	
14	火	ごはん	○		こめ 米		594 kcal	
		とり肉の西京焼き		とり肉、みそ	砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ	25.1 g	
		ピリカラスープ		ぶたにく 豚肉、豆腐、みそ、にぼし	あぶら 油、こんにやく	きゃべつ、にんじん、ねぎ、キムチ、もやし、にら、小松菜	13.2 g	
		フルーツゼリー			ゼリー		2.0 g	
15	水	ジャージャーめん(めん)	○		中華めん		725 kcal	
		ジャージャーめん(具)		ぶたにく 豚肉、みそ	あぶら 油、砂糖、ごま油、澱粉	たまねぎ、にんにく、しょうが、しいたけ、にんじん、たけのこ	29.6 g	
		めかたまスープ		とり肉、豆腐、たまご、めかぶ	でんぶん 澱粉、ごま油	にんじん、たまねぎ、きゃべつ	24.3 g	
		市川の梨の春巻き		ベーコン	はるまき 春巻きの皮、小麦粉、油	バジル、梨	2.0 g	
16	木	キムチごはん	○	ぶたにく 豚肉	こめ 米、油、砂糖、ごま	にんじん、しょうが、キムチ	608 kcal	
		えびシューマイ		えび、豚肉	シューマイの皮、澱粉	ねぎ	23.7 g	
		カラフルマリネ		たこ、あさり	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、トマト、パプリカ、ピーマン、たまねぎ	18.0 g	
		春雨スープ		かまぼこ、豆腐	はるまき 春雨	ねぎ、えのき	1.9 g	

市川のなし

市川市は、有名な梨の産地です。今年も市川でとれたおいしい梨を給食にいたします。

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補給 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
17	金	コッペパン	○		パン		756 kcal	
		ポテトオムレツ		ベーコン、たまご、豆乳	ジャガイモ、油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、いんげん	29.5 g	
		フレンチサラダ		ハム	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゃべつ、パプリカ、ホールコーン、玉ねぎ	28.5 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	2.1 g	
		ミックスマッツ			ミックスマッツ			
21	火	さつまいもごはん	○	こんにゃく	こめ、もち米、さつまいも、ごま		631 kcal	つきみこんだて お月見献立
		秋刀魚の塩焼き		秋刀魚		大根	23.1 g	
		おかかあえ		おかか	砂糖	小松菜、もやし、にんじん、ホールコーン	17.0 g	
		お月見団子汁		とり肉、さば節、こんにゃく	しらたまこ 白玉粉	かぼちゃ、大根、ねぎ、小松菜	1.9 g	
		お月見デザート			ゼリー			
22	水	きのこ丼(ごはん)	○		こめ 米		635 kcal	4年 校外学習
		きのこ丼(具)		豚肉、ちくわ、生揚げ、うすらのたまご	油、砂糖、澱粉、ごま油	にんじん、しいたけ、たけのこ、なめこ、きいり、しめじ、きくらげ、えのき、ねぎ、にら	24.6 g	
		チャーシューナムル		焼豚	油、ごま、砂糖、ごま油	にんじん、きゃべつ、もやし、小松菜、にんにく	18.5 g	
		おかしな目玉焼き		牛乳、アガー	砂糖	おうとう 黄桃	1.5 g	
24	金	煮込みうどん	○	とり肉、なると、油揚げ、さば節、こんにゃく	うどん	にんじん、ねぎ、大根、小松菜	564 kcal	ひがこんだて お彼岸献立
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも、青のり	てんぷら粉		25.6 g	
		きんぴらサラダ		ハム	油、砂糖、ごま、ごま油	ごぼう、にんじん、きゃべつ、きゅうり	15.3 g	
		おはぎ			おはぎ		2.2 g	
27	月	ごはん	○		こめ 米		599 kcal	
		家常豆腐		豚肉、生揚げ	油、砂糖、澱粉	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、きゃべつ、ピーマン	22.5 g	
		茎わかめ炒め		茎わかめ	ごま油、砂糖、ごま		16.9 g	
		りんご				りんご	1.9 g	
28	火	ごはん	○		こめ 米		623 kcal	
		秋刀魚のピリ辛揚げ		秋刀魚	澱粉、砂糖、油	しょうが、にんにく	24.9 g	
		田舎汁		豚肉、油揚げ、豆腐、みそ、さば節	こんにゃく、油	ごぼう、にんじん、大根、れんこん、ねぎ、小松菜	22.4 g	
		市川の梨				なし 梨	1.8 g	
29	水	回鍋肉丼(ごはん)	○		こめ 米		616 kcal	
		回鍋肉丼(具)		豚肉、みそ	油、砂糖、澱粉	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン	23.5 g	
		レタスのスープ		たまご、かにかま、豆腐	春雨、澱粉	レタス、えのき	15.7 g	
		オレンジゼリー			ゼリーの素	オレンジジュース	1.7 g	
30	木	いもくりごはん	○	こんにゃく	こめ、もち米、くり、さつまいも		603 kcal	3年 校外学習
		鮭の南部焼き		鮭	ごま、油		24.6 g	
		豆腐団子のスープ		豚肉、豆腐	澱粉	しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、白菜、きくらげ、小松菜	15.8 g	
		りんご				りんご	1.8 g	

☆栄養量の基準値 【中学年】：I補給 - 650kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.6g、塩分2.0g 未満

9月の平均値 【中学年】：I補給 -646 kcal、たんぱく質25.5g、脂質19.4g、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。

夏休み明けの生活リズムをととのえよう！

夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまったときは、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。



ほごしゃ
保護者のみなさまへ

こんげつ もくひょう
今月の目標

しょくじ かんきょう
『食事にふさわしい環境をつくらう！』

何が違うの？ 消費期限と賞味期限

消費期限は「安全に食べられる期限」のこと。サンドイッチや肉など、傷みやすい食品に表示され、過ぎたら食べないほうが良い期限です。賞味期限は「おいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子やペットボトル飲料などの痛みにくい食品に表示されていて、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない期限です。

ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

長い夏休みの間に、子どもたちが生活リズムをくずしてしまうことがあります。早寝早起き、決まった時間に1日3回食事をするなどの規則正しい生活を送って、生活リズムがととのうように、ご家族で一緒に取り組むようにしてください。