

9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立信篤小学校

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		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	こめ					
3 水	ごはん	こめ	エネルギー 579 kcal					
	チン・ジャオロースー	ぶた	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら		たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ	たんぱく質 22.0 g		
	パンサンスー	ハム わかめ	はるさめ さとう ごま ごまあぶら		にんじん きゅうり	脂質 18.5 g		
	おふのラスク		やきふ バター さとう			食塩相当量 1.8 g		
4 木	牛乳	ぎゅうにゅう						
	ごはん	こめ	エネルギー 579 kcal					
	ハヤシライス	ぶた	なたねあぶら こめこ		たまねぎ マッシュルーム しめじ モトビューレ	たんぱく質 19.5 g		
	ソナサラダ (フレンチ)	ツナ	オリーブオイル なたねあぶら さとう		きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎりんご	脂質 17.3 g		
5 金	フルーツのヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム	はちみつ		みかんかんりんご ももかん バナナ	食塩相当量 1.8 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	ごはん	こめ	エネルギー 602 kcal					
	たらのカレーマヨネーズやき	たら	エッグケアマヨネーズ		たまねぎ 23.0 g	「おだんごスープ」というあたたかい絵本を見つけました♪		
8 月	おだんごスープ	ぶたとうふ	なべも はるさめ ごまあぶら		しょが ながねぎ はくさい にんじん こまつな	脂質 21.4 g		
	のりのつくだに	やきのり	さとう		食塩相当量 1.6 g			
	モチクリームバニラ							
	牛乳	ぎゅうにゅう						
9 火	ごはん	こめ	エネルギー 592 kcal					
	チリコンカン	だいす ぶた	なたねあぶら こめこ		たまねぎ にんじん トマトベースト トマト いんげん	たんぱく質 21.1 g		
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ・スパゲッティ エッグケアマヨネーズ		にんじん きゅうり キャベツ コーン	脂質 21.0 g		
	市川のなし		なし		食塩相当量 2.0 g			
10 水	牛乳	ぎゅうにゅう						
	ごはん	こめ	エネルギー 585 kcal					
	さけのしおバターやき	さけ	バター		たんぱく質 25.2 g	「なっとうかあちゃん」は信萬小の人気絵本となりました☆		
	なっとうかあちゃんのなっとうあえみそしる(じやがいも・わかめ)	なっとう のり	ほうれんそう にんじん もやしたくあん		脂質 20.2 g			
11 木	りんごゼリー	あぶらあわけわかめ みそけずりぶし こんぶ	じゃがいも		にんじん たまねぎ	食塩相当量 2.2 g		
	牛乳	アガー	さとう		りんごジュースりんご			
	ごはん	ぎゅうにゅう						
	マーポーデュふ	ぶた みそ とうふ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら		たまねぎ にんじん ひいたけ ながねぎ にら	たんぱく質 24.3 g		
12 金	パンパンジーふうサラダ	とり みそ	ごま さとう ごまあぶら		きゅうり にんじん もやし キャベツ	脂質 18.8 g		
	あんにんどうふ	ぎゅうにゅう	さとう		みかんかんかん レモン	食塩相当量 1.9 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	テーブルロール	テーブルロール	テーブルロール		エネルギー 566 kcal	「バムとケロのそらのたび」より、おじいちゃんのたんじょう日に作ったグラタンです♪		
13 土	ハムとケロのグラタン	ハム	セーラー ぎゅうにゅう なまクリーム しらなまのチーズ		マカロニ・スパゲッティ なたねあぶら じゃがいも こむぎ バター	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう		
	ミネストローネスープ	しおいんげんまめ ぶた	オリーブオイル さとう		にんじん たまねぎ キャベツ モトベースト	脂質 18.1 g		
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム		食塩相当量 2.2 g			
	ショア(ブレーン)	ショア						
14 日	ごはん	こめ	エネルギー 594 kcal					
	カレーのおうさまのチキンカレー	とり しらはなまめ	なたねあぶら じゃがいも		たまねぎ にんじん りんご ふくしんづけ	たんぱく質 18.5 g		
	サラミのサラダ	ソフトサラミ	なたねあぶら オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎりんご	脂質 18.8 g		
	市川のなし		なし		食塩相当量 2.0 g			
15 月	牛乳	ぎゅうにゅう						
	ごはん	こめ	エネルギー 645 kcal					
	とりにくのマーマレードやき	とり	マーマレード		たんぱく質 27.1 g	「カレーのおうさま」より、みんなのカレーの王様はどのぐれいかな!?		
	てづくりさけふりかけ	さけ	ごま		脂質 20.1 g			
16 火	はるさめスープ	ぶた とうふ	はるさめ ごまあぶら		はくさい にんじん トウモロウ たけのこ	食塩相当量 1.5 g		
	バナナ				バナナ レモン			
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	しっぽくうどん							

夏休みも終わり、また学校生活が始まりますね。お休み中も、生活リズムや食生活に気をつけて、元気な毎日をすごせたでしょうか。

学校給食において、牛乳は成長期の体づくりに大切な食品です。しかし残食が多く、必要な栄養がとれていない状態です。成長期にカルシウムを骨にためておかないと、将来、骨粗しょう症になってしまいます。20年前と比べると、子どもの骨折は1.5倍に増えているそうです。

カルシウムの多い食品には、乳製品、小魚、大豆製品、緑の野菜、海藻などがありますが、その中でも牛乳は吸収率が高いため、骨づくりに役立ちます。ぜひご家庭でも、積極的に飲んでいきましょう。アレルギーのある人は、ほかの食品からカルシウムをとってくださいね。

学校給食で使用するお米の産地について

9月は福島県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。



Q. 魚のくさみが苦手。どうすれば食べやすくなる?

A. 魚のくさみが苦手な場合、塩や酒、みそ、しょうがなどを利用すると、くさみを消せます。また給食では、マヨネーズ焼きが人気です。カレー粉、みそ、梅肉などをマヨネーズに混ぜて、魚にぬって焼く料理ですが、魚の苦手な子も食べやすいようです。



栄養価の月平均値	
エネルギー	599 kcal
たんぱく質	22.7 g
脂質	20.9 g
食塩相当量	2.0 g