

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				
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 ビーマン にんじん たまねぎ	たんばく質 22.0 g	
		パンサンスー	ぶた	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	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
4	木	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 トマトビュレ	たんばく質 19.5 g	
		ツナサラダ(フレンチ)	ツナ	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ りんご	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	
		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 パナナ	食塩相当量 1.8 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
5	金	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	エッグクアマヨネーズ		たんばく質 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♪
		おだんごスープ	ぶた どうふ	ながいも はるさめ ごまあぶら	しょうが 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	
		モチクリームパニラ					
8	月	ごはん		こめ		エネルギー 592 kcal	
		チリコンカン	だいたい ぶた	なたねあぶら こめこ	たまねぎ にんじん トマトペースト トマト いんげん	たんばく質 21.1 g	
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ・スパゲッティ エッグクアマヨネーズ	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	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
9	火	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		たんばく質 25.2 g	「なっとうかあ ちゃん」は信篤 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	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	
		みそしる(じゃがいも・わかめ)	あぶらあげ 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	
		りんごゼリー	アガー	さとう	りんごジュース りんご		
10	水	ごはん		こめ		エネルギー 585 kcal	
		マーボーどうふ	ぶた みそ どうふ	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 しいたけ ながねぎ にら	たんばく質 24.3 g	
		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	
		あんにとどうふ	ぎゅうにゅう	さとう	みかんかん かんてん レモン	食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
11	木	テーブルロール		テーブルロール		エネルギー 566 kcal	
		バムとケロのグラタン	ベーコン とり ぎゅうにゅう なまクリーム しらはなまめ チーズ	マカロニ・スパゲッティ なたねあぶら じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	たんばく質 21.4 g	「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♪
		ミネストローネスープ	しろいんげんまめ ぶた	オリーブオイル さとう	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ トマトペースト	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	
		ジョア(ブレーン)	ジョア				
12	金	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	たんばく質 18.5 g	「カレーのおう さま」より、み んなのカレーの王 様はどのぐざ いかな!?
		ザラミのサラダ	ソフトザラミ	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	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
16	火	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	マーマレード	たんばく質 27.1 g	「おばけのてん ぶら」より、う さこのおいしい天 ぶらです♪
		てづくりさけふりかけ	さけ	ごま	こまつな	脂質 20.1 g	
		はるさめスープ	ぶた どうふ	はるさめ ごまあぶら	はくさい にんじん トウモロコシ たけのこ	食塩相当量 1.5 g	
		パナナ			パナナ レモン		
17	水	ごはん		こめ		エネルギー 579 kcal	
		ワタナベさんのナポリタン	ぶた			たんばく質 22.0 g	「ワタナベさん」 は、どんな料理 でも作ることが できるステキな おなべです☆
		ポトフ	ぶた ベーコン こんぶ			脂質 18.5 g	
		フルーツタルト	ホイップクリーム			食塩相当量 2.3 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
18	木	ごはん		こめ		エネルギー 615 kcal	
		おやこどん(ぐ)	とり たまご けずりぶし こんぶ	さとう でんぶん	さとう でんぶん	たんばく質 23.2 g	
		ひじきのマリネ	ひじき ちくわ	さとう なたねあぶら ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	脂質 18.8 g	
		きなこしらたま	きなこ	さとう しらたま		食塩相当量 1.5 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
19	金	ごはん		こめ		エネルギー 569 kcal	
		ホキフライ	ホキ	こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう		たんばく質 22.3 g	
		ポテトサラダ	じゃがいも エッグクアマヨネーズ さとう	きゅうり コーン たまねぎ		脂質 16.8 g	
		ABCスープ	ウインナー	マカロニ	こまつな はくさい たまねぎ にんじん	食塩相当量 2.4 g	
		わかめふりかけ					
22	月	ごはん		こめ		エネルギー 609 kcal	
		あげぎょうざ	ぶた どうふ	ぎょうざのかわ ごまあぶら なたねあぶら	しょうが にら はくさい	たんばく質 21.1 g	
		はるさめサラダ	やきぶた	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	キャベツ もやし にんじん きゅうり	脂質 21.9 g	
		ちゅうかコーンたまごスープ	とり たまご	でんぶん	コーン たまねぎ にんじん こまつな	食塩相当量 1.8 g	
		かんこくふうのり	のり				
24	水	レモンシュガートースト		しょうパン マーガリン さとう	レモン	エネルギー 649 kcal	図書の先生が かわいい絵本 「かぼちゃスー プのおふろ」を 教えてくれまし た♪
		かぼちゃシチューのおふろ	とり ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム しらはなまめ チーズ	なたねあぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ	たんばく質 19.4 g	
		フレンチきゅうり		さとう なたねあぶら	きゅうり たまねぎ	脂質 32.1 g	
		ぶどう			ぶどう	食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
25	木	ごはん		こめ		エネルギー 576 kcal	
		さんしょくそばろ	とり だいたい たまご	なたねあぶら さとう	えだまめ	たんばく質 23.0 g	人気の絵本「わ かったさん」よ り、スイートポテ トを作ります☆
		ざわにわん	ぶた けずりぶし こんぶ	さといも	にんじん だいこん たけのこ えのきたけ みつば	脂質 17.7 g	
		わかったさんのスイートポテト	なまクリーム ぎゅうにゅう	さつまいも さとう バター		食塩相当量 1.4 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
26	金	さけわかめごはん	わかめ ごはんのもと さけ	こめ		エネルギー 599 kcal	
		イカのかりんあげ	いか	さとう でんぶん なたねあぶら	しょうが	たんばく質 25.5 g	
		はっぽうみそしる	とり どうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	ごぼう にんじん キャベツ こまつな	ごぼう にんじん キャベツ こまつな	脂質 17.2 g	
		もものゼリー		クールゼリーのもと	ももかん ももジュース	食塩相当量 2.7 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
29	月	なっぱごはん		こめ		エネルギー 636 kcal	
		わふうハンバーグ	ぶた どうふ みそ	パンこ ながいも なたねあぶら さとう でんぶん	たまねぎ	たんばく質 25.0 g	
		こまつなとツツあえもの	ツツ かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ にんじん	脂質 22.7 g	
		のっぺいじる	とり あぶらあげ こんぶ けずりぶし	なたねあぶら さといも でんぶん	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな	食塩相当量 2.3 g	
		フレンズクレープ(いちご)					
30	火	しっぽううどん	とり あぶらあげ なたね けずりぶし こんぶ	うどん		エネルギー 625 kcal	「おばけのてん ぶら」より、う さこのおいしい天 ぶらです♪
		おばけのてんぶら(とり・さつまいも)	とり	さつまいも てんぶらこ なたねあぶら		たんばく質 26.4 g	
		フローズンゼリー(しらぬい)				脂質 32.0 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g	

学校給食で使用するお米の産地について

9月 は福島産のコシヒカリを使用します。交流する福島県の中小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。



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いでしょうか。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。



Q. 魚のくさがみが苦手。どうすれば食べやすくなる？

A.

魚のくさがみが苦手な場合、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
たんばく質	22.7 g
脂質	20.9 g
食塩相当量	2.0 g