



# 令和4年度 9月 予定献立表

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	金	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	20.7 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		
5	月	スタミナごはん	○	ぶたにく 豚肉	こめ、あぶら 米、油	にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら	625 kcal	
		小鯨の南蛮漬		あじ 鯨	でんぷん、あぶら 澱粉、油	ねぎ	23.3 g	
		からしあえ		ちくわ	砂糖	こまつな 小松菜、きゃべつ、にんじん、もやし	15.5 g	
		もずくのみそ汁		あぶらあ 油揚げ、もずく、にぼし、みそ	じゃがいも	たま 玉ねぎ、白菜、えのき	2.2 g	
		アップルコンポート				アップルコンポート		
6	火	きなこ揚げパン	○	きなこ	パン、あぶら 油、砂糖		623 kcal	
		ごまだれサラダ		とり肉、わかめ、みそ	ごま、あぶら 油、砂糖、ごま油	にんじん、きゃべつ、ホールコーン、きゅうり	23.3 g	
		冬瓜の中華スープ		ぶたにく 豚肉、うずらのたまご、ほしえび	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	2.0 g	
		豆乳アイス		とうにゅう 豆乳アイス			2.2 g	
7	水	回鍋肉丼(ごはん)	○		こめ 米		672 kcal	3年生 校外学習
		回鍋肉丼(具)		ぶたにく 豚肉、みそ	あぶら、砂糖、でんぷん 油、砂糖、澱粉	きゃべつ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	24.4 g	
		レタスのスープ		たまご、かにかま、豆腐	はるさめ、でんぷん 春雨、澱粉	レタス、えのき	16.0 g	
		フルーツポンチ			砂糖	みかん、パイナップル、黄桃、バナナ	1.8 g	
8	木	ごはん	○		こめ 米		625 kcal	
		手作りふりかけ		さくら 桜えび、わかめ	ごま、あぶら ごま、油		26.6 g	
		生揚げのホイル蒸し		なまあ 生揚げ、みそ	マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき、エリンギ	23.2 g	
		酢のもの		いか、わかめ	砂糖	きゅうり	2.0 g	
		けんちん汁		とうふ、あぶらあ 豆腐、油揚げ、さば節	さと 里いも、こんにゃく、あぶら 油	だいこん 大根、ごぼう、里いも、にんじん、ねぎ		
9	金	菊ごはん	○		こめ、砂糖、ごま 米、砂糖、ごま	まき、はな、な 菊の花、菜めしの素	640 kcal	9月9日 重陽の節句
		鯉の更紗揚げ		かつお 鯉	あぶら、でんぷん 油、澱粉	しょうが	28.9 g	
		五目さんぴら		ぶたにく 豚肉、さつま揚げ	こんにゃく、ごま油、砂糖、ごま	にんじん、ごぼう、たけのこ	15.9 g	
		にらたま汁		たまご、なると、豆腐、こんぶ、さば節	でんぷん	たま 玉ねぎ、にんじん、えのき、にら	1.9 g	
		十五夜デザート			じゅうごや 十五夜デザート		9月10日 十五夜	
12	月	ごはん	○		こめ 米		624 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、豆腐、みそ、にぼし	あぶら 油、こんにゃく	きゃべつ、にんじん、ねぎ、キムチ、もやし、にら、小松菜	15.2 g	
		フルーツゼリー			ゼリー		2.0 g	
13	火	ゆかりしらすごはん	○	しらす	こめ、ごま 米、ごま	ゆかり	623 kcal	
		なすのスタミナ炒め		ぶたにく、だいず 豚肉、大豆	あぶら、砂糖 油、砂糖	なす、たまねぎ、しょうが、にんにく、エリンギ	21.9 g	
		友禅あえ		かまぼこ、たまご	砂糖	こまつな、だいこん 小松菜、大根、にんじん	20.2 g	
		市川の梨				なし 梨	1.9 g	
14	水	ハヤシライス(ごはん)	○		こめ 米		754 kcal	定例研
		ハヤシライス(ルウ)		ぶたにく 豚肉、	あぶら、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、しめじ	25.9 g	
		スクランブルエッグ		たまご			23.6 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	2.0 g	
冷凍みかん			みかん					
15	木	ちゃんぽんめん(めん)	○		めん		707 kcal	6年生 校外学習
		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、でんぷん 油、澱粉	きくらげ、たけのこ、にんじん、ねぎ	25.0 g	
		中華きゅうり			砂糖、ごま油	きゅうり	19.8 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	2.2 g	
16	金	ひじきごはん	○	ひじき、とり肉、油揚げ、かつお節	こめ、砂糖 米、砂糖	にんじん、たけのこ、きぬさや	648 kcal	
		鱈のごまがらめ		いわし 鱈	でんぷん、砂糖、あぶら 澱粉、ごま、砂糖、油		27.8 g	
		さつま汁		ぶたにく、豆腐、あぶらあ 豚肉、豆腐、油揚げ、さば節、みそ	さつまいも、あぶら 油	にんじん、ごぼう、大根、ねぎ	20.4 g	
		市川の梨				なし 梨	2.2 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栄養 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
20	火	キムチごはん	○	豚肉	米、油、砂糖、ごま	にんじん、しょうが、キムチ	627 kcal	
		えびシューマイ		えび、豚肉	シューマイの皮、澱粉	ねぎ	23.9 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、玉ねぎ	19.0 g	
		春雨スープ		かまぼこ、豆腐	春雨	ねぎ、えのき	1.7 g	
21	水	さつまいもごはん	○	こんにぶ	米、もち米、さつまいも、ごま		623 kcal	
		秋刀魚の塩焼き		秋刀魚		大根	23.4 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	19.8 g	
		八宝みそ汁		豆腐、生揚げ、みそ、さば節	じゃがいも	にんじん、きゃべつ、小松菜、ごぼう	2.0 g	
市川の梨			梨					
22	木	煮込みうどん	○	とり肉、なると、油揚げ、さば節、こんにぶ	うどん、砂糖	にんじん、ねぎ、大根、小松菜	633 kcal	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、油		27.5 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	19.2 g	
		おはぎ		あずき、小豆	米、もち米、砂糖、ごま		2.0 g	
26	月	きのこ丼(ごはん)	○		米		638 kcal	
		きのこ丼(具)		豚肉、ちくわ、生揚げ、うずらのたまご	油、砂糖、澱粉、ごま油	にんじん、しいたけ、たけのこ、なめこ、しいたけ、しめじ、きくらげ、えのき、ねぎ、にら	24.7 g	
		チャーシューナムル		焼き豚	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	1.7 g	
27	火	ごはん	○		米		619 kcal	
		家常豆腐		豚肉、生揚げ	あぶら、砂糖、澱粉、ごま油	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、きゃべつ、ピーマン	23.5 g	
		茎わかめ炒め		茎わかめ	ごま油、砂糖、ごま		19.0 g	
		りんご				りんご	1.8 g	
28	水	ジャージャーめん(めん)	○		中華めん		706 kcal	
		ジャージャーめん(具)		豚肉、みそ	あぶら、砂糖、ごま油、澱粉	玉ねぎ、にんにく、しょうが、しいたけ、にんじん、たけのこ	29.4 g	
		めかたまスープ		とり肉、豆腐、たまご、めかぶ	澱粉、ごま油	にんじん、玉ねぎ、きゃべつ	24.2 g	
		市川の梨の春巻き		ベーコン	春巻きの皮、小麦粉、油	バジル、梨	2.0 g	
29	木	いもくりごはん	○	こんにぶ	米、もち米、くり、さつまいも		616 kcal	4年生 校外学習
		鮭の南部焼き		鮭	ごま、油		24.5 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	16.6 g	
		りんご				りんご	1.8 g	
30	金	ごはん	○		米		645 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	25.3 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	22.7 g	
		市川の梨				梨	2.0 g	

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

今月の平均給与量 【中学年】：I栄養 - 650kcal、たんぱく質25.0g、脂質19.5g、塩分2.0g

☆食材の都合により、献立を変更することがありますので、御了承ください。

## 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ません。朝ごはんが食べられなくなってしまう。

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**

しよくじ かんきょう  
**『食事にふさわしい環境をつくろう！』**

### 秋のお彼岸の代表的な食べ物 おはぎ

おはぎは、もち米とごはんのお米をを炊いて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。

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。

なが 夏休みの間に、子ども達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、御家族で一緒に取り組みするようにしてください。