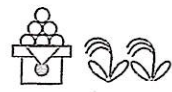




9月の予定献立表



今月の目標・・・食育物の働きを知ろう

日	曜日	こんだて		牛乳	血や骨、肉をつくる食品	熱や力になる食品	体の調子をとる食品	栄養価			
		おかず(主菜)	おかず(副菜)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g
4	月	ごはん あきのなし かいそうサラダ わいとうみかん	とりこ チーズ ヨーグルト しらはなまめ わかめ ちくわ ぎゅうにゅう	○	とりにく チーズ ヨーグルト しらはなまめ わかめ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さつまいも ごむぎ マーガリン あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんにく にんじん なし キャベツ ごまつな たまねぎ みかん	614	19.2	17.6	2.4
5	火	ごはん とうふとわかめのみそ汁 さけのみそマヨネーズやき こまつなとツナのあえもの いちかわのなし(ほうすい)	とうふ わかめ みそ さけ ツナ ぎゅうにゅう	○	とうふ わかめ みそ さけ ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ マヨネーズ さとう	ねぎ たまねぎ にんじん しめじ ごまつな しょうが なし	596	31.4	20.8	2.6
6	水	ごはん なまあげのにくみそ ししゃものパリパリあげ おひたし	ぶたにく だいず みそ なまあげ ししゃものり ぎゅうにゅう	○	ぶたにく だいず みそ なまあげ ししゃものり ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも はるまきのかわ ごむぎ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん キャベツ もやし ごまつな	608	26.2	22.1	1.8
7	木	ピザトースト やさしいスープ やきにくサラダ ヨーグルト	ハム チーズ ベーコン ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	○	ハム チーズ ベーコン ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ にんじん ごまつな にんじん ズッキーニ セロリ しょうが にんにく きゅうり	537	26.9	22.1	3.2
8	金	さつまいもごはん とんじり おろしハンバーグ ちゅうかきゅうり いちかわのなし(ほうすい)	ぶたにく だいず おから とうふ たまご とうにゅう あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	○	ぶたにく だいず おから とうふ たまご とうにゅう あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも ごま パンこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ しめじ だいこん こねぎ きゅうり ほうれんそう にんじん ねぎ ごぼう	659	30.5	22.1	3
11	月	ごはん チンジャオロースとん(ぐ) けんちん汁 パリパリひじきサラダ ぶどう	ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ ひじき サラミ ぎゅうにゅう	○	ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ ひじき サラミ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら さとう ごんにやく じゃがいも	たけのこ ビーマン だいにん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり パプリカ コーン たまねぎ ぶどう	578	25.1	18.0	2.6
12	火	ごはん キャベツとえのきのみそ汁 ぶたにくのなしソースがけ トマトときゅうりのサラダ わいとうみかん	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	○	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら	キャベツ にんじん えのき ねぎ しょうが なし たまねぎ トマト きゅうり みかん	614	26.4	22.6	2.1
13	水	ごはん にくじゃが からくさやき ごしきあえ りんごゼリー	ぶたにく たまご とうふ ひじき ハム ぎゅうにゅう	○	ぶたにく たまご とうふ ひじき ハム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごんにやく あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しいたけ ほうれんそう うめ もやし りんご	585	22.7	14.5	2.2
14	木	オボリタン くきわかめツナサラダ なしのマフィン	だいず ベーコン チーズ ツナ くきわかめ たまご ぎゅうにゅう	○	だいず ベーコン チーズ ツナ くきわかめ たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう あぶら ごま パター ごむぎ なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト きゅうり キャベツ コーン なし	633	22.2	26.4	2.4
15	金	ひじきごはん まつかぜやき いそかあえ さつまいものミルクに	とりにく ひじき あぶらあげ たまご みそ のり ぎゅうにゅう とうにゅう	○	とりにく ひじき あぶらあげ たまご みそ のり ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま パンこ さつまいも バター	にんじん たけのこ ねぎ しょうが ごまつな えのき	646	28.1	22.1	2.4
19	火	ごはん・てづくりエゴまわりがけ だいにんのそぼろ汁 さといものまんまるコロツク のりあえ りんご	かつおぶし さばひし とりにく おから みそ たまご のり ぎゅうにゅう	○	かつおぶし さばひし とりにく おから みそ たまご のり ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら ごんにやく でんぶん さといも ごむぎ パンこ	だいにん にんじん ごまつな ねぎ もやし りんご	571	25.1	15.8	2.5

日	曜日	こんだて		牛乳	血や骨、肉をつくる食品	熱や力になる食品	体の調子をとる食品	栄養価			
		おかず(主菜)	おかず(副菜)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g
20	水	ごはん まーぼー豆腐 パンサンスー さつまいもチップ	ぶたにく だいず みそ とうふ やきぶた ぎゅうにゅう	○	ぶたにく だいず みそ とうふ やきぶた ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるまき さつまいも	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ たら キャベツ もやし	630	24.8	21.5	2
21	木	キャラメルあげパン チリコンカン みずなひじきサラダ りんご	しろいんげんまめ ぶたにく だいず ベーコン かにかまぼこ ひじき ぎゅうにゅう	○	しろいんげんまめ ぶたにく だいず ベーコン かにかまぼこ ひじき ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり みずな りんご	545	18.7	22.7	2.1
22	金	さといもごはん さばのぶんかほし のりあえ いしがくりあげ	さば かつおぶし のり ぎゅうにゅう	○	さば かつおぶし のり ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも さとう さつまいも バター ごむぎ そうめん	しめじ えだまめ ほうれんそう もやし	590	23.1	23.9	2.7
25	月	ピピンパ ポテトはるまき ビーフンスープ	ぶたにく だいず たまご ベーコン ぎゅうにゅう	○	ぶたにく だいず たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら ごま さとう むぎ はるまきのかわ じゃがいも マヨネーズ ピーフン	にんにく しょうが はくさい キャベツ ほうれんそう にんじん コーン グリーンピース きくらげ さやいんげん	687	24.7	26.8	2.7
26	火	ごはん ジャニチャン豆腐 みずなサラダ じゃがもち いちかわのなし(にいたか)	ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	○	ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たら しいたけ たけのこ みずな もやし ミニトマト なし	613	24.7	18.9	2.1
27	水	くりごはん だいにんのみそ汁 とりにくとかぼちのてんぷら ぶどう	とりにく たまご とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	○	とりにく たまご とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ くり ごま あぶら じゃがいも	かぼちゃ だいこん ごまつな ぶどう	616	23	22.4	2.1
28	木	やさそば とうふのふわふわあげ ツナサラダ なしのサイダーゼリー	ぶたにく あおのり とうふ さけ ちりめんじゃこ たまご ツナ ぎゅうにゅう	○	ぶたにく あおのり とうふ さけ ちりめんじゃこ たまご ツナ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん はるまき マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ しめじ きゅうり コーン キャベツ なし	598	27.7	24.3	3.5
29	金	ごはん いかとさといものうまに スタミナなっとう みたらしたんに (じゅうごやです！)	とりにく いか なっとう かつおぶし ぎゅうにゅう	○	とりにく いか なっとう かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごんにやく さとう じゃがいも しらたま でんぶん	にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん しょうが にんにく ごまつな こねぎ	612	29.7	15.9	2
9月の平均値								607	25.3	21.1	2.4

※ 以上のように予定しておりますが、食材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 給食当番が終わったら、白衣等を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、補修(必要な場合)をよろしく願いたします。


いちかわ
「市川のなし」今年はいつもの早い時期に収穫されています。

こうすい がまようじゅん ちゅうじゅん あま きんみ すく なし ほん きき でまわ
幸水(8月上旬から中旬)・・・甘くて酸味の少ない梨です。お盆の時期に出回ります。

ほうすい がまようじゅん がちゅうじゅん かにく あま きんみ のうこう あじ
豊水(8月下旬から9月中旬)・・・果肉がやわらかく、甘み、酸味があるので濃厚な味です。

あきづき (9月上旬から下旬)・・・幸水のみずみずしさ、豊水の甘さ、新高の大きさを合わせたもったなし梨です。

にいたか がちゅうじゅん がまようじゅん おお なし あま きんみ すく なし
新高(9月中旬から10月上旬)・・・大きな梨です。甘くて酸味の少ない梨です。



★そやっ子給食ランキング★

6月に全校児童に給食のアンケートを行いました。みなさん、どんな食べ物が好きなのでしょう？

○あなたは給食が好きですか？(1年生～6年生の334人が答えてくれました)

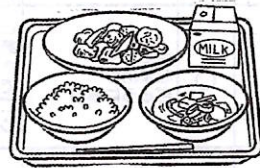
- ・好き 291人
- ・嫌い 5人
- ・どちらでもない 38人

87% (100人のうち87人) が給食が好き！という答えがでました。

給食はたくさんのメニューがあります。給食を通して、たくさんのおいしい味を見つけてほしいですね。

●給食が好きな理由(給食が好きな1年生～6年生291人に聞きました)

- 1位 おいしいから 238人
- 2位 みんなと一緒に食べられるから 154人
- 3位 好きなものが食べられるから 137人



給食の好きな人の82% (5人のうち4人) はおいしいからと答えてくれました。給食はみんなと一緒に食べると楽しくておいしいですね。今年からはおしゃべりしながら食べられるようになりましたが、おしゃべりに夢中になりすぎると、給食の時間に食べきれなくなってしまうので気を付けてくださいね。そして、給食に、好きなものがたくさんある人が多くてよかったです。

●給食を残すことがありますか？

- ・はい 153人 (47%)
- ・いいえ 174人 (53%)

給食が好きな曾谷っ子が多いのですが、給食を残してしまうことがある人は半分くらいいました。給食を残してしまう理由は、「嫌いな食べ物がある」「時間がない」と答えた人が多かったです。苦手な食べ物でも、一口食べると、食べられないほど苦手ではないことも多いのです。苦手な食べ物にチャレンジして、食べられるようになると、食事がもっと楽しくなりますよ。

☆好きな曾谷小学校の給食メニューベスト3

	1位	(人)	2位	(人)	3位	(人)
1年	あげパン	(13)	カレー	(5)	そらまめ空豆	(4)
2年	あげパン	(19)	カレー	(7)	やきにく焼肉サラダ	(6)
3年	あげパン	(10)	カレー	(11)	フルーツポンチ・ラーメン	(各5)
4年	あげパン	(9)	カレー	(9)	やきにく焼肉サラダ	(8)
5年	やきにく焼肉サラダ	(8)	あげパン	(7)	やさい野菜チップ	(4)
6年	あげパン	(11)	やきにく焼肉サラダ	(7)	やさい野菜チップ	(5)

ほとんどの学年で、あげパンがランクインしました。

ほかにもいろいろ好きなメニューができました。フルーツポンチや麻婆豆腐も人気がありました。

最近登場していないメニューもありました。(よく覚えていてくれました！)

今度登場させようと思います。

△苦手な食べ物ワースト3



	1位	(人)	2位	(人)	3位	(人)
1年	まめ豆	(5)	ピーマン	(3)	なす・トマト・さかな魚	(各2)
2年	ピーマン	(6)	さかな魚	(5)	なす・豆	(各3)
3年	ピーマン	(6)	ししゃも	(5)	やさい野菜	(4)
4年	なす	(5)	ピーマン	(5)	トマト	(4)
5年	ピーマン	(7)	ししゃも・あじさいゼリー・ゴーヤ・白菜・なす・トマト	(各2)		
6年	トマト	(8)	きのこ	(4)	ピーマン	(4)

なす、ピーマン、トマトが多くランクインしました。(毎年ランクインします) 低学年は魚が苦手と答えた人が多いです。豆・きのこが苦手な人も多く、多くの方が好きな甘いものが苦手な人もいます。

ピーマンが嫌いながらも、ピーマンが好きな人もいて、味の好みはいろいろです。

なす、ピーマン、トマト等の夏野菜を使ったおいしい料理は、世界中にたくさんあります。

生のトマトが苦手でも、パスタのソースにするとおいしく食べることができる人も多いです。

いろいろな料理を食べて、苦手な食べ物もいつか、食べることができるようになるといいですね。