

9月 給食だより

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日も
ない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。
朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるための
ポイントをお伝えします。



元気に 生活リズムをととのえよう 過ごすために



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・
朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして
朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は
勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜
はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学
校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻
に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝
坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

家族で見直し！ 生活習慣

子どもが寝ている近くで家族がテレビを見て
いることなどはありませんか？ 子どもだけ早
寝をさせようとしても、なかなかうまくいきま
せん。規則正しい生活習慣を送るためには、家
族みんなで取り組むことが大切です。家族でで
きることを、ぜひ話し合ってみてください。



体内時計とは

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネ
ルギー代謝などを調節する「体内時計」を
持っています。ヒトの体内時計の周期は
24時間より少し長く、1日（24時間）と
は、ずれています。そこで、朝日を浴びて
朝ごはんを食べると、このずれをリセット
できます。反対に夜ふ
かしや夜遅い時間の食
事は体内時計のリズム
を乱れさせます。その
ため、早起き・早寝・朝
ごはんが大切なのです。



「重陽の節句献立」9月9日

中国から伝わった節句の一つで、奇数数字が重なった縁起の良い日
として祝われてきました。邪気を祓い長寿の効能があるとされた菊を
用いてお祝いしていたため「菊の節句」とも呼ばれます。



「十五夜献立」9月17日

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋
の名月」を鑑賞しながら、秋の实りに感謝をする日です。
別名「芋名月」とも呼ばれ、さつまいもや里芋といった芋類
の収穫に感謝をします。9月17日は、『さつまいもご飯』
をつくります。

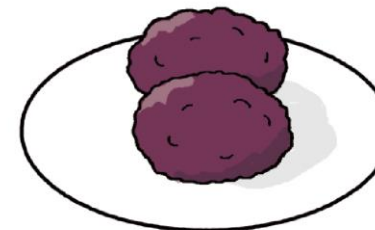


「お彼岸献立」9月19日



クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- ① おはぎ
- ② 草もち
- ③ 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおは
ぎといひます。おはぎとぼたもちは同じものですが、
春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといひます。

9月 給食予定献立表

きゅうしょくよきていこんだてひょう

ひびくろくがくせいのまな
東国分楽風学園
ひびくろくがくせいのまな
市川市立音谷小学校

日	曜日	こんだて しゅく (主菜) おかず (副菜) デザート ぎゅうにゅう	あか あ 血や骨、肉を つくるもの	き あつから 熱や力に なるもの	みどり かたかたつづき 体のつづきを 整えるもの	エネルギー
3	火	むぎごはん		こめ おおむぎ	エネルギー 633 kcal	
		なしいりカレー	どりにく いんげんめ チーズ ヨーグルト	あぶら じゃがいも ごむぎ マーガリン	だんぱく質 19.1 g	
		レモンサラダ	ハム	あぶら さとう	脂質 18.7 g	
		フルーツポンチ		シロップ さとう	炭水化物 2.2 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
4	水	スパゲティ (ぶくろ)		スパゲッティ	エネルギー 758 kcal	
		キャラットソース	ぶたにく	あぶら	だんぱく質 27.1 g	
		ひよこまめのサラダ	ツナ ひよこまめ	あぶら	脂質 28.5 g	
		なしのマフィン	たまご なまクリーム	バター さとう こむぎ	炭水化物 2.5 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
5	木	ごはん		こめ	エネルギー 540 kcal	
		ぎせいどうふ	どりにく どうふ たまご	あぶら さとう	だんぱく質 26.4 g	
		しらすサラダ	ちりめんじゆこ	ごま こまあぶら さとう	脂質 19.3 g	
		いちかわのなし	いわし たまご みそ さばふし	かたくりこ	炭水化物 1.8 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
6	金	むぎごはん		こめ おおむぎ	エネルギー 556 kcal	
		ピリからフィッシュサラダ	たら	かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	だんぱく質 26.8 g	
		ひやしる	ツナ とろろ みそ さばふし	ごま	脂質 16.6 g	
		いちかわのなし		きゅうり しそ みょうが	炭水化物 2.2 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9	月	ごはん		こめ	エネルギー 637 kcal	
		かつおのやくみソースがけ	かつお	かたくりこ あぶら さとう	だんぱく質 30.7 g	
		にしきあえ	ハム	さとう	脂質 20.7 g	
		きつかけ	ゆば こみめ さばふし	ごま	炭水化物 1.9 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10	火	ごはん		こめ	エネルギー 573 kcal	
		ぶたにくのなしソース	ぶたにく	あぶら さとう こま	だんぱく質 26.0 g	
		トマトときゅうりのサラダ	あぶら こまあぶら さとう	トマト キャベツ きゅうり	脂質 22.6 g	
		キャベツとえのきのみそしる	あぶらあげ どうふ みそ さばふし	キャベツ にんじん えのきだけ たまご	炭水化物 2.1 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11	水	メープルバタートースト		しよくパン マーガリン メープルシロップ さとう	エネルギー 604 kcal	
		コンカツラダ	ハム	あぶら さとう	だんぱく質 20.6 g	
		ミネストローネ	ベコン	オリーブオイル マカロニ さとう	脂質 26.7 g	
		ヨーカウト	ヨーカウト		炭水化物 2.4 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12	木	むぎごはん		こめ おおむぎ	エネルギー 605 kcal	
		チンジャオロースーとんの交	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	だんぱく質 23.5 g	
		パスタソース	パスタ	かたくりこ	脂質 21.0 g	
		やさしいチップ	やさい	さつまいも あぶら	炭水化物 2.5 g	
いちかわのなし		かぼちゃ れんこん にんじん				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13	金	ごはん		こめ	エネルギー 685 kcal	
		さばのみそ	さばのみそ	さとう かたくりこ	だんぱく質 38.3 g	
		きゅうりとほろさめのすのこの	ハム	きゅうり さとう こまあぶら こま	脂質 29.5 g	
		きゅうり	わかめ どうふ あぶらあげ みそ さばふし	れんこん こまつな たまご	炭水化物 2.0 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

日	曜日	こんだて しゅく (主菜) おかず (副菜) デザート ぎゅうにゅう	あか あ 血や骨、肉を つくるもの	き あつから 熱や力に なるもの	みどり かたかたつづき 体のつづきを 整えるもの	エネルギー
17	火	さつまいもごはん		こめ さつまいも	エネルギー 608 kcal	
		しいしものこまあげ	しいしものこまあげ	あぶら	だんぱく質 23.2 g	
		おかかあえ	かつおぶし		脂質 19.5 g	
		すまし汁	かまぼこ どりになく さばふし こんぶ		炭水化物 1.9 g	
つぎみだんご		しょうゆ さとう				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
18	水	むぎごはん		こめ おおむぎ	エネルギー 632 kcal	
		ハヤシライス	ぶたにく いんげんめ チーズ なたね油	あぶら じゃがいも バター	だんぱく質 23.4 g	
		ツナときわかめのサラダ	きわかめ ツナ	さとう あぶら	脂質 18.0 g	
		フルーツヨーグルト	どうしゅうヨーグルト	さとう	炭水化物 2.0 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
19	木	こもくうどん	ぶたにく あぶらあげ みそ さばふし	うどん あぶら	エネルギー 644 kcal	
		あじのいそべあげ	あじ あおゆり	こむぎ エッグクアマヨネーズ あぶら	だんぱく質 32.1 g	
		おろしあえ	かつおぶし		脂質 25.1 g	
		おはき	あはき	さとう もちこ	炭水化物 2.6 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
20	金	ごはん		こめ	エネルギー 599 kcal	
		てづくりショウマイ	あから ぶたにく	しょうゆ みょうが かたくりこ さとう	だんぱく質 27.0 g	
		ちゅうかきゅうり	さとう あぶら こまあぶら		脂質 19.0 g	
		あざりの芋子チヂ	ぶたにく あざり どうふ みそ	こまあぶら さとう じゃがいも	炭水化物 2.5 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
24	火	むぎごはん		こめ おおむぎ	エネルギー 693 kcal	
		ピピンパンドのく	ぶたにく たいす	こまあぶら こま さとう	だんぱく質 25.8 g	
		ホテトはるまき	チーズ	はるまきのわ しいしものこまあぶら	脂質 27.8 g	
		ビーフンスープ	ビーフ	ピーフ あぶら かたくりこ	炭水化物 2.9 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
25	水	みそラーメン	ぶたにく たいす みそ なたね	ラーメン あぶら こまあぶら こま バター	エネルギー 587 kcal	
		ちゅうかサラダ	ハム	こまあぶら さとう	だんぱく質 25.9 g	
		かぼちゃひしパン	どうしゅう	おしパンミックス	脂質 17.3 g	
		きゅうにゅう	きゅうにゅう		炭水化物 3.0 g	
26	木	ごはん		こめ	エネルギー 537 kcal	
		さといものまんまるコロック	さといものまんまるコロック	さといも こまあぶら こまつな じゃがいも	だんぱく質 21.9 g	
		りんご	かつおぶし	さとう	脂質 14.2 g	
		きゅうにゅう	どりにく さばふし	あぶら こんぶ やかたくりこ	炭水化物 2.2 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27	金	ひしきごはん	どりにく ひしき あぶらあげ	こめ あぶら さとう	エネルギー 642 kcal	
		まつかけやき	どりにく まつかけ	さとう こま バター	だんぱく質 27.0 g	
		さんしょくおひたし	かつおぶし		脂質 22.1 g	
		さつまいものマルグ	さつまいも どうしゅう	さつまいも さとう バター	炭水化物 2.3 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30	月	ごはん		こめ	エネルギー 674 kcal	
		さげのみそマヨネーズやき	さげのみそ	エッグクアマヨネーズ	だんぱく質 39.0 g	
		こまつなときわかつのこまあえ	こまつな	こまつな	脂質 24.4 g	
		どうぶとわかめのみそしる	どうぶと わかめ あぶらあげ みそ さばふし	れんこん たまご	炭水化物 2.5 g	
りんご						
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

【学校給食で使用するお米の産地について】

9月は福島県産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をしを、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。

【学校給食で使用するお米の産地について】

学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より産地消費を進めるため、千葉県で獲れたお米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月については、福島県産のお米を学校給食で使用します。ご理解・ご協力くださいますよう、よろしく願います。

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



栄養価の9月平均値

エネルギー	623 kcal
だんぱく質	26.9 g
脂質	21.7 g
炭水化物	2.3 g