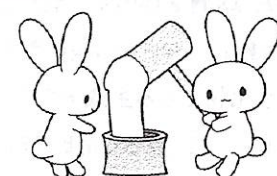


給食開始	日	曜日	こんだて			栄養価		
			ごはん	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの		体の調子を整えるもの	
給食開始	4月	火	ごはん コーンドライカレーライス(ごはん) コーンドライカレーライス(ルウ) シーザーサラダ フローズンゼリー(夢オレンジ) 牛乳	豚 大豆 ベーコン チーズ 牛乳	米 なたね油 エッグゲアマイヨネーズ 砂糖 クルトン	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.5 g		
			5火	ごはん ハムチーズトースト ポークビーンズ コーンサラダ 果物(バナナ) 牛乳	ハム チーズ 大豆 豚 ベーコン ソイデリッシュレッド ハム	食パン なたね油 じゃが芋 なたね油 砂糖	エネルギー 629 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.9 g	
				6水	ごはん プルコギどん(ごはん) プルコギどん(ぐ) ワンタンスープ 果物(オレンジ) 牛乳	豚 豚 なると 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま 澱粉 しゅうまいの皮 澱粉 ごま油	エネルギー 634 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.5 g
					7木	ごはん なっとうあえ いかのかりんとあけ ぎつまいものみそしる れいどうりんご 牛乳	納豆のり いか かつお節 味噌 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま さつま芋
8金	ごはん さけわかめごはん きくいりいそあえ にくじゃが 果物(いちかわのなし) 牛乳	わかめごはんの素 鮭 のり 豚 かつお節 牛乳	米 なたね油 じゃが芋 しらす 砂糖 なし	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g				
	11月	ごはん いもくりごはん まんだいのたつたあけ ごまきゅうり ちくわとおふのすいもの 果物(ぶどう) 牛乳	まんだい かつお節 昆布 竹輪 豆腐 牛乳	米 もち米 粟 さつま芋 ごま 澱粉 なたね油 ごま ごま油 ふ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.5 g			
12火		ごはん ぶたにくのあんかけそば(めん) ぶたにくのあんかけそば(あんかけ) いとかんてんのサラダ おふのごまラスク 牛乳	豚 うずら卵 寒天 ハム 牛乳	中華めん なたね油 澱粉 砂糖 ごま油 ごま 麩 パター 砂糖 ごま	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.5 g			
	13水	ごはん ぶたにくどん(ごはん) ぶたにくどん(ぐ) かりかりわかさぎ キャベツのうめかつおあえ れいどうみかん 牛乳	豚 生揚げ わかさぎフリッター かつお節 牛乳	米 なたね油 しらす 砂糖 澱粉 なたね油 砂糖	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.5 g			
14木		ごはん さけのみそガーリックやき コーンサラダ なめこどだいこんのみそしる どうにゅうプリン 牛乳	鮭 味噌 味噌 さば節 豆腐 わかめ 豆乳 牛乳	米 砂糖 ごま油 なたね油 砂糖 プリン の素 黒蜜	エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.9 g			
	15金	ごはん じゃこガーリックピラフ マーマレードチキン ABCスープ キラキラゼリー 牛乳	ベーコン ちりめんじゃこ 鶏 ウインナー 牛乳	米 オリーブオイル マカロニ 砂糖 ゼリー	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.3 g			

お彼岸	日	曜日	こんだて			栄養価		
			ごはん	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	
お彼岸	19火	火	ごはん ハヤシライス(ごはん) ハヤシライス(ルウ) いかどトマトのマリネ カルピスゼリー 牛乳	豚 白花生 いか 海藻ミックス 牛乳(調理用) 1000ml カルピス 牛乳	米 なたね油 なたね油 砂糖 クールゼリーの素	エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g		
			20水	ごはん キムタクごはん ポテトはるまき わかめいりはるさめサラダ カップヨーグルト 牛乳	豚 油揚げ ソイデリッシュレッド 焼き豚 わかめ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 春雨 砂糖 ごま油 なたね油	エネルギー 589 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g	
				21木	ごはん てづくりきなこおはぎ カレーうどん さけのころころサラダ 牛乳	あずききな粉 鶏 かつお節 鮭 牛乳	もち米 米 砂糖 なたね油 うどん 澱粉 なたね油 砂糖	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.0 g
					22金	ごはん あぶたまどん(ごはん) あぶたまどん(ぐ) くきわかめたつぷりツナサラダ だいがくいも 牛乳	油揚げ 豚 なると 卵 かつお節 ツナ 茎わかめ 牛乳	米 なたね油 砂糖 澱粉 なたね油 砂糖 ごま さつま芋 大豆油 砂糖 ごま
25月	ごはん のりふりかけ なまあげのにくみそに パンパンジー ぶどうゼリー 牛乳	豚 味噌 生揚げ 鶏 牛乳	米 なたね油 砂糖 じゃが芋 ごま 砂糖 クールゼリーの素	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.1 g				
	26火	ごはん セサミトースト やきにくサラダ クリームシチュー ひどくりんごゼリー 牛乳	豚 牛乳(調理用) 1000ml 豆乳 白花生 チーズ 牛乳	食パン マーガリン 砂糖 ごま なたね油 砂糖 ごま なたね油 じゃが芋 パター 小麦粉	エネルギー 649 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.1 g			
27水		ごはん とりにくのからあげ キンピラサラダ せんべいじる 果物(ぶどう) 牛乳	鶏 鶏 油揚げ かつお節 牛乳	米 澱粉 なたね油 砂糖 なたね油 ごま油 ごま 南部せんべい こんにゃく	エネルギー 632 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.5 g			
	28木	ごはん ナポリタン コールスローサラダ いちかわなしのケーキ 牛乳	ソーセージ ベーコン チーズ ハム 卵 牛乳	マカロニ スパゲッティ なたね油 パター エッグゲアマイヨネーズ 砂糖 砂糖 小麦粉 パター はちみつ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 1.9 g			
29金		ごはん さんまのかばやき たごきゅうりのすのもの いものこじる 「ぼんぼん山の月」のつきみだんご 牛乳	秋刀魚 たごわかめ 鶏 かつお節 昆布 油揚げ なると 牛乳	米 澱粉 なたね油 砂糖 なたね油 砂糖 里芋 白玉 だんご	エネルギー 703 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.1 g			

ぼんぼん山の月



栄養価の月平均値(3,4年生)
エネルギー 595 kcal
たんぱく質 23.9 g
脂質 21.3 g

## 令和5年度 9月給食だより



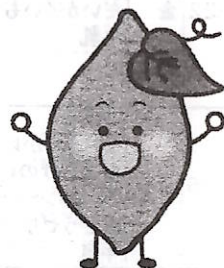
市川市立鶴指小学校  
市川市立大洲幼稚園

9月から鶴指小学校の栄養職員に着任しました、遠藤 菜司紀(えんどう みづき)と申します。  
児童のみなさんに安心安全で美味しい給食はもちろん、毎日の給食時間が楽しみになる献立作りを心がけていきますので、よろしくお願いします。

さて、まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の気配を感じ始め、食欲の秋がやってきました。  
食材の持つ味わいは、「春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄える甘味、冬は体を温めるための厚味」という様に変化します。

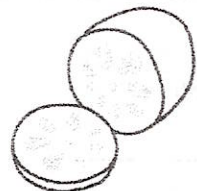
秋は、収穫の季節であり、1年の中で最も食材を美味しく食べられる時期です。9月の給食から、栄養たっぷり美味しい秋の食材を食べて夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。

### 栄養たっぷり秋の野菜・果物について



「秋は、エネルギーを蓄える甘味」の野菜や果物のついてお話しします。  
○さつまいも：食物繊維というおなかをきれいにしてくれる作用があります。  
また、風邪予防効果のあるビタミンCやカルシウムも含まれています。

○れんこん：風邪予防や肌の調子を整えてくれるビタミンCや、おなかをきれいにしてくれる食物繊維が豊富です。  
初夏から秋にかけて出回る「新レンコン」は、柔らかくあっさりした味わいを楽しめます。



○きのこ類：椎茸・しめじ・えりんぎ・まいたけなどたくさんの種類があるきのこですが、きのこも、食物繊維がたくさん含まれています。  
また、骨を作るカルシウムを体の中に吸収しやすくするビタミンDが含まれています。



○柿：「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われているくらい梨は、風邪予防のビタミンCがたくさん含まれています。



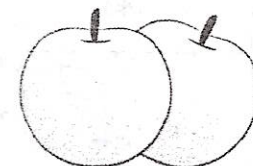
○栗：疲労回復やたんぱく質を体の中で利用しやすいように手助けをするビタミンB6があり、みなさんの髪の毛や皮膚を丈夫にしてくれる作用があります。  
また栗は、炭水化物である主成分のでんぷんが、熱に弱いビタミンCを壊れないように守ってくれるためビタミンCも体の中に吸収されやすくなります。



## 私たちの住む市川の特産「梨」

水はけのよい地層が広がる市川市は、甘くておいしいなしの産地です。  
市川市では、江戸時代からなしが作られています。8月に旬をむかえる幸水からはじまり、豊水、秋月、新高などたくさんの種類のなしが栽培されています。

9月は、市川のなしが登場します。時期に合わせて、八百屋さんが一番おすすめのなしを届けてくれる予定です。  
市川の旬の味をたのしんでくださいね。



### --おいしい梨の見分け方--

- ①ふっくらとした丸みがあり、皮にはりがある。
- ②色ムラがなく、ツルツルとしている。
- ③へたがしっかりとしている。
- ④重みがありずっしりしている。



### 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月より地産地消を進めるため、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、東日本大震災にちなんだ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、よろしくお願いします。

### 主な食材の産地 7月

米	千葉	牛乳	千葉・東京	豚肉	千葉
キャベツ	群馬	スイカ	千葉	きゅうり	埼玉
白菜	長野	なす	茨城	かぼちゃ	神奈川
玉葱	兵庫	ごぼう	群馬県	大根	千葉
にんじん	北海道 青森	じゃがいも	茨城	ねぎ	千葉

