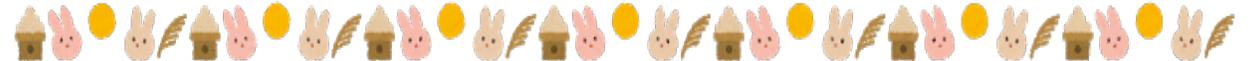


令和6年9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立百合台小学校



日	曜日	こんだて					行事	日	曜日	こんだて					行事
		しゅじょく おかず(主菜) デザート 牛乳	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	栄養価				しゅじょく おかず(主菜) デザート 牛乳	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	栄養価	
3	火	発芽玄米入りごはん		こめ はつがげんまい		エネルギー 603 kcal		12	木	ごはん		こめ		エネルギー 592 kcal	
		キーマカレー	だいず ぶた	なたねあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ホールかん	たんぱく質 22.2 g				とり ひじき たまご かつおぶし	なたねあぶら さとう	しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん	たんぱく質 27.9 g		
		ひじきのマリネ	ひじき	さとう オリーブオイル	きゅうり にんじん えだまめ レモン たまねぎ	脂質 19.7 g				ツナ くきわかめ	なたねあぶら さとう ごま	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	脂質 18.3 g		
		市川のなし			なし	食塩相当量 2.3 g				ぶた こんぶ かつおぶし	なたねあぶら さとういも こんにやく さとう	ながねぎ	食塩相当量 2.7 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう		きよほう			
4	水	ごはん		こめ		エネルギー 562 kcal		13	金	発芽玄米入りごはん		こめ はつがげんまい		エネルギー 604 kcal	十五夜先取り献立
		ひじき入り豆腐ハンバーグ	とうふ おから ぶた ひじき とうにゅうクリーム	パンこ さとう	たまねぎ	たんぱく質 24.4 g				ぶた なまあげ かつおぶし	なたねあぶら こんにやく さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ	たんぱく質 23.6 g		
		ゆかり和え			キャベツ きゅうり ゆかり	脂質 18.0 g				なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん もやし にんにく	脂質 16.4 g			
		さつま芋のみそ汁	あぶらあげ かつおぶし みそ	さつまいも	にんじん たまねぎ ながねぎ	食塩相当量 2.4 g				お月見みたらし	しらたま さとう でんぶん		食塩相当量 2.0 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう					
5	木	冷やし中華麺		ちゅうかめん		エネルギー 587 kcal		17	火	キムタクごはん	ぶた	こめ さとう ごまあぶら ごま	しょうが ほくさいキムチ だいこん にんじん	エネルギー 612 kcal	6年修学旅行 試食会
		冷やし中華スープ	ハム	ごまあぶら さとう ごま	きゅうり もやし あかピーマン	たんぱく質 23.4 g				ししゃも	こむぎ はるまぎのかわ なたねあぶら	たんぱく質 26.8 g			
		ひじき春巻き	ぶた ひじき	はるまぎのかわ はるまぎ ごまあぶら さとう でんぶん こむぎ なたねあぶら	しいたけ ながねぎ しょうが	脂質 19.4 g				さとう ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり にんじん ほうれんそう	脂質 22.0 g			
		バナナ			バナナ	食塩相当量 2.8 g				春雨スープ	はるまぎ ごまあぶら	きくらげ にんじん こまつな	食塩相当量 3.4 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう							市川のなし		なし			
6	金	ごはん		こめ		エネルギー 587 kcal		18	水	ごはん		こめ		エネルギー 582 kcal	6年修学旅行
		鶏のから揚げ	とり	でんぶん なたねあぶら	にんにく	たんぱく質 29.5 g				ぶた みそ なまあげ	なたねあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん	たんぱく質 23.7 g		
		ごま和え		ごま さとう	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	脂質 18.5 g				かつおぶし	なたねあぶら	キャベツ ほうれんそう だいこん	脂質 18.0 g		
		インド煮	ぶた さつまあげ なまあげ	なたねあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん	食塩相当量 1.6 g				とうにゅう	ココアプリンのもと		食塩相当量 1.8 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう							牛乳	ぎゅうにゅう				
9	月	菊花ごはん	わかめごはんのもと	こめ ごま さとう	きく	エネルギー 657 kcal	重陽の節句	19	木	麦ごはん		こめ わぎ		エネルギー 557 kcal	
		チキン南蛮	とり	さとう でんぶん こめ なたねあぶら	タルタルソースノンエッグ	たんぱく質 31.6 g				さけ	ごま	しょうが	たんぱく質 26.2 g		
		きんぴら		なたねあぶら こんにやく さとう	ごぼう にんじん さやいんげん	脂質 23.8 g				じゃがいも エッグケアマヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ コーン	脂質 18.7 g			
		湯葉すまし	とり ゆば かつおぶし こんぶ	しらたき	だいこん たけのこ みつば	食塩相当量 2.1 g				とり みそ とうふ	でんぶん	しょうが ながねぎ ほくさい だいこん にんじん えのきたけ いら	食塩相当量 1.8 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう							牛乳	ぎゅうにゅう				
10	火	ガーリックトースト		コッペパン マーガリン		エネルギー 567 kcal		20	金	わかめうどん	とり あぶらあげ わかめ こんぶ かつおぶし	うどん	にんじん しいたけ ながねぎ	エネルギー 590 kcal	お彼岸
		ツナサラダ	ツナ	なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん レモン	たんぱく質 22.0 g				ちくわ あおり	てんぷらこ なたねあぶら	たんぱく質 24.3 g			
		ラタトゥイユ	いんげんまめ ベーコン とり	オリーブオイル じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ きびまん さやいんげん トマト ホールかん トマト	脂質 26.4 g						ほくさい ほうれんそう にんじん ゆず	脂質 16.8 g		
		ひとくちぶどうゼリー				食塩相当量 2.0 g				あんに きなこ	もちごめ こめ ごま さとう		食塩相当量 1.8 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう							牛乳	ぎゅうにゅう				
11	水	麦ごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 526 kcal	定例研	24	火	ごはん		こめ		エネルギー 640 kcal	
		ハヤシライス(ソース)	ぶた	なたねあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ	たんぱく質 18.5 g				とり みそ	さとう ごま なたねあぶら パンこ ごま		たんぱく質 33.3 g		
		イタリアンサラダ	サラミ	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり あかピーマン きびまん たまねぎ	脂質 18.1 g				かつおぶし	さとう	もやし にんじん こまつな うめ	脂質 19.8 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g				なまあげ かつおぶし みそ	じゃがいも ごまあぶら	にんじん こまつな ながねぎ	食塩相当量 2.4 g		
										ぎゅうにゅう					



日	曜日	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	栄養価	行事
25	水	ウインナーときのこのピラフ	ウインナー	ごめ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ さやいんげん	エネルギー 524 kcal たんぱく質 16.7 g	
		わかさぎのフリッター	わかさぎフリッター	なたねあぶら		脂質 22.6 g	
		コーンサラダ		なたねあぶら さとう	キヌメ とうもろこし	食塩相当量 2.7 g	
		チキンスープ		なたねあぶら			
		牛乳	ぎゅうにゅう				
26	木	ご飯		ごめ		エネルギー 550 kcal	
		回鍋肉丼(具)	ぶた	なたねあぶら さとう ごまあぶら	にんにく しめじ しょうが ビーマン	たんぱく質 20.0 g	
		中華きゅうり漬け		なたねあぶら さとう	きゅうり にんにく	脂質 17.5 g	
		ワンタンスープ		ごまあぶら	もやし ながねぎ にんじん	食塩相当量 2.4 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
27	金	スパゲティナポリタン	ウインナー ぶた	スパゲティ オリーブオイル	にんにく にんじん たまねぎ	エネルギー 591 kcal	
		コールスローサラダ		オリーブオイル さとう	キヌメ とうもろこし	たんぱく質 20.6 g	
		梨のしっとりマフィン	たまご	なたねあぶら さとう	なし レモン	脂質 22.3 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g	
30	月	麦ごはん		ごめ おぎ		エネルギー 589 kcal	
		カレー麻婆	ぶた レンズめ とうふ みそ	なたねあぶら さとう	にんにく しめじ しょうが にんじん	たんぱく質 26.2 g	
		春雨スープ	とり とうふ	なたねあぶら はるさめ	もやし ながねぎ にんじん	脂質 21.1 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 3.0 g	

栄養価の9月平均値(百合台小3年生)	※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。(9月の給食回数: 1~5年18回、6年16回) 変更する場合があります。
エネルギー 584 kcal	
たんぱく質 24.5g	
脂質 19.9g	
食塩相当量 2.3g	

災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

① 備える食品を考える

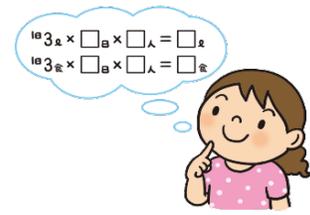
● 主食になるもの
ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。

● 主菜になるもの
肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにオススメです。

● 副菜になるもの
ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維の供給源となるもの。白持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。

● 水
生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。

② 備える量を考える



③ ローリングストック法を実践する



最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

【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は、令和4年度11月より地産地消を進めるため千葉県産のお米を使用しております。そして市川市では、東日本大震災後より福島県の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で3月と、市川の梨が最盛期となり、食材の交流ができる9月について、福島県産のお米を学校給食で使用します。

暑さもそろそろ一段落。秋を迎えるこれからも元気いっぱい過ごしましょう。秋は空気が澄み、夜空がとてもきれいに見えます。そうした秋の伝統行事に「お月見」があります。さらに昼と夜の長さが同じになる秋分の日を中日として、秋のお彼岸もあります。地域によっては豊作を願う秋祭りも行われます。秋は日本の伝統文化にふれるよい機会がたくさんある季節です。

給食では9日に菊花ごはんを作ります。

1月1日は「元旦」、3月3日は「桃の節句」、5月5日は「端午の節句」、7月7日は「七夕」、そして、9月9日は「重陽の節句」です。古来、中国では、奇数は縁起のよい「陽」の数とされ、中でも一番大きな9が重なるこの日を「陽が重なる(重陽)」として愛で、祝いました。日本でも、「菊の節句」として、お酒に菊を浮かべて飲み交わしたり、菊の花を愛でる催しが多く行われています。またこの日は「栗の節句」ともいわれ、旧暦では、ちょうどこの頃から多くの田畑の収穫が行われたので、栗ご飯を炊いて祝うところもあります。

市川市産のなしが今年も登場! (3.17.24日)

シャリッとした歯ごたえと、豊富な果汁が特徴的な夏・秋の果物です。代表的な品種に「二十世紀」「幸水」「新水」「新高」「新水」などがあります。なしのシャリシャリとした食感は、「石細胞」とよばれる細胞壁を作るペクチンやリグニンという成分によるものです。これは食物繊維の一種で、おなかの調子を整えてくれます。さらに甘味成分のソルビトールも便秘の解消に有効です。たんぱく質を分解する酵素のプロテアーゼが含まれているため、肉や魚と一緒に食べると消化を助けます。またすりおろしたものを肉料理の下ごしらえに使うと、肉が軟らかくなり、自然な甘みも加わってさらにおいしくなります。

お月見とお彼岸

昔の暦で8月15日の月は、1年で最も月が美しく見える日とされます。今年は9月17日にあたります。お月見では月に見立てた団子を飾り、その時期に収穫される農作物をお供えます。さらに日本ではほぼ1ヵ月後の「十三夜」の月も愛で、「十五夜」と「十三夜」の2回お月見をします。今年の十三夜は10月15日です。お彼岸は春と秋の2回あります。それぞれ春分の日、秋分の日を中日として前後3日間を合わせた7日間です。お彼岸は亡くなった人々をしのび、祖先を敬う行事で、ぼたもちやおはぎを作って食べます。

9/17(火) 十五夜 (いも名月)

十三夜 (くり名月・豆名月)

10/15(火) お彼岸 (ぼたもち・おはぎ)

給食では20日にきなこおはぎを作ります。

米の豊作を願い、お米から作った粉を使って月見団子を作ります。団子の数は月齢にかけて、十五夜で15個、十三夜で13個と変えることもあります。たわわに実った稲穂に見立てたすすきを横に飾り、その時期に収穫された農作物もお供えます。十五夜では、その代表がいも(さといも)なので「いも名月」、十三夜ではくりや豆(大豆)になり「くり名月」「豆名月」といいます。ただし、枝豆にするには少し遅くなってしまっているので、十五夜の方を「豆名月」とする地域もあります。

いずれも、もち米とうるち米を混ぜて炊き、適度につぶして丸めたものを小豆あんやきなこ、ごまなどで包んだものです。諸説ありますが、春は牡丹の花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」とよび分けられることが多いようです。