

9 がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう 「食事と健康について知ろう」

令和3年9月2日
船橋市立葛飾小学校

日	しゅしょく (ごはん・パン・めん)	牛乳	おかず	おもにからだをつくる もとなるもの (あかのなかま)	おもにエネルギーの もとなるもの (きいろのなかま)	おもにからだの ちょうしをととのえる もの(みどりのなかま)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
6月	かんこくふう のりごはん	○	すぶた 酢豚 バンサンスー オレンジ	牛乳,のり,ぶたにく,ハム	こめ,さとう,ごまあぶら,ごま でんぶん,あぶら,はるさめ	しょうが,たまねぎ,ピーマン,にんにく, ほししいたけ,たけのこ,にんじん, ほうれんそう,きゅうり,オレンジ	669 kcal 21.5 g 21.0 g 1.9 g
7火	ごはん	○	やきししゃも 肉じゃが煮 ごまあえ 冷凍みかん	牛乳,ししゃも,ぶたにく,だいす	こめ,あぶら,さとう,ごま じゃがいも,こんにやく	にんじん,たまねぎ,ごぼう,たけのこ, グリーンピース,ほうれんそう,もやし, みかん	651 kcal 26.5 g 16.4 g 1.9 g
8水	ごまごはん	○	とりにく 鶏肉のオニオン風味揚げ 根菜ごま汁 おかか和え グレープフルーツ	牛乳,とりにく,あぶらあげ,みそ, けずりぶし	こめ,あぶら,ごま,でんぶん さつまいも	たまねぎ,にんじん,だいこん,ぶなしめじ, ねぎ,ほうれんそう,もやし,はくさい, グレープフルーツ	650 kcal 22.2 g 21.0 g 1.9 g
9木	コッペパン ブルーベリージャム	○	ワインナーと豆のトマト煮 フレンチサラダ オレンジゼリー	牛乳,てぼうまめ,ベーコン, ワインナー,ハム,かんでん	パン,じゃがいも,さとう, あぶら,ジャム	ブルーベリー,にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,トマト,さやいんげん, レタス,キャベツ,きゅうり,レモン,オレンジ	660 kcal 21.7 g 20.8 g 1.9 g
10金	ごもく 五目ずし	○	なまあげ 生揚げのきのこソース 野菜ののり和え すまし汁 パナナ	牛乳,あぶらあげ,なまあげ, とりにく,のり	こめ,さとう,ごま でんぶん,あぶら	ほししいたけ,にんじん,れんこん, さやえんどう,えのきたけ,あさつき, こまつな,キャベツ,もやし,ぶなしめじ, みつば,ほうれんそう,パナナ	650 kcal 24.8 g 20.0 g 1.9 g
13月	ごまごはん	○	さばのみそ煮 けんちん汁 おひたし オレンジ	牛乳,さば,みそ,とりにく,とうふ, あぶらあげ	こめ,あぶら,さとう,ごま さといも,こんにやく	ほししいたけ,ごぼう,にんじん,だいこん, ねぎ,ほうれんそう,はくさい,もやし, オレンジ	651 kcal 26.2 g 20.2 g 2.0 g
14火	ごはん	○	あげぎょうざ きゅうりのごま酢づけ 豆腐と白菜のスープ	牛乳,ぶたにく,とうふ,わかめ, ぶたにく	こめ,ぎょうざのかわ,ごま,こむぎこ, あぶら,でんぶん,はるさめ	キャベツ,ねぎ,にら,にんにく,しょうが, きゅうり,はくさい,にんじん,たまねぎ, こまつな	672 kcal 21.8 g 21.6 g 1.9 g
15水	ごはん	○	ごまバーグ ほうれん草のソテー 野菜スープ オレンジ	牛乳,ぎゅうにく,ぶたにく,とうふ, たまご,みそ,ベーコン,とりにく, わかめ	こめ,パンこ,さとう,あぶら, ごま,でんぶん	しょうが,ねぎ,ほうれんそう,もやし, とうもろこし,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,キャベツ,オレンジ	662 kcal 25.9 g 21.0 g 1.9 g
16木	のりふりかけ ごはん	○	しせんとうふ 四川豆腐 干草和え グレープフルーツ	牛乳,のり,とうふ,ぶたにく,みそ, くきわかめ	こめ,あぶら,ごま,さとう でんぶん,はるさめ	にんにく,しょうが,ほししいたけ,たけのこ, にんじん,ねぎ,はくさい,キャベツ,きゅうり, とうもろこし,こまつな,グレープフルーツ	679 kcal 25.2 g 21.6 g 1.9 g
17金	ごまごはん	○	あげ魚の甘酢あんかけ 五目煮豆 もやしとコーンのごまあえ オレンジ	牛乳,たら,だいす,ぶたにく,こんぶ	こめ,あぶら,さとう,ごま でんぶん,こんにやく	にんにく,しょうが,ねぎ,ほししいたけ, にんじん,たけのこ,れんこん,ごぼう, さやいんげん,もやし,こまつな, とうもろこし,オレンジ	715 kcal 29.5 g 21.6 g 1.9 g
21火	いもくり 芋栗ごはん	○	さわら 鱈の揚げたし のり酢和え きのこ汁 梨	牛乳,さわら,のり,とりにく	こめ,さつまいも,くり, さとう,あぶら,こんにやく, でんぶん	しょうが,こまつな,にんじん,キャベツ, ほししいたけ,ぶなしめじ,なめこ, えのきたけ,ごぼう,だいこん,ねぎ,なし	651 kcal 24.9 g 20.2 g 1.9 g
24金	カレーふうみ ライス	○	チリ・コン・カーン グリーンサラダ パナナ	牛乳,いんげんまめ,ぶたにく, ベーコン	こめ,あぶら,さとう じゃがいも	パセリ,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, レタス,アスパラガス,レモン,パナナ	672 kcal 21.1 g 15.8 g 1.9 g
27月	ごはん	○	からくさ焼き ゆかり和え 野菜のみそ汁 りんご	牛乳,たまご,とうふ,ぶたにく,ひじき, とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ	こめ,あぶら,さとう ごま,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,グリーンピース, はくさい,ほうれんそう,ゆかり,だいこん, こまつな,ごぼう,りんご	664 kcal 26.9 g 21.2 g 2.0 g
28火	まーぼーあつあ 麻婆厚揚げ丼	○	バンバンジー オレンジ	牛乳,なまあげ,ぶたにく,みそ, とりにく	こめ,あぶら,ごまあぶら, さとう,でんぶん,はるさめ	にんにく,しょうが,ほししいたけ,たけのこ, にんじん,ねぎ,にら,こまつな,きゅうり, もやし,オレンジ	653 kcal 25.8 g 20.7 g 2.0 g
29水	コッペパン イチゴジャム	○	パ・とポ・トのレモンソース ツナサラダ レンズマメのスープ・グレープフルーツ	牛乳,レバー,まぐろ,ベーコン, レンズまめ	パン,じゃがいも,でんぶん, さとう,あぶら,ごま,ジャム	いちご,しょうが,レモン,きゅうり,キャベツ, にんじん,レタス,こまつな,レモン,たまねぎ, にんにく,トマト,マッシュルーム,パセリ, グレープフルーツ	687 kcal 27.4 g 20.8 g 1.9 g
30木	ごはん	○	とりにく 鶏肉のごま酢ダレかけ 納豆和え のっぺい汁 パナナ	牛乳,とりにく,なっとう,わかめ, ぶたにく	こめ,さといも,ごま さとう,あぶら,こんにやく, でんぶん	えのきたけ,こまつな,キャベツ,しょうが, ごぼう,ほししいたけ,にんじん,だいこん, ねぎ,パナナ	658 kcal 23.1 g 17.9 g 1.9 g

*仕入れの都合により、献立を変更することもあります。 *接触感染のリスクを低減するため、ご家庭より「はし」と「スプーン」をご持参ください。

～今月の給食～

- 9日(木) 8月・9月お誕生日献立
- 17日(金) 敬老の日献立
- 21日(火) 十五夜献立
船橋産の旬の食材「梨」を使用
- 22日(水) 市教研大会のため給食なし
- 27日(月) お話給食「りんご」

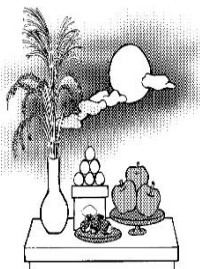
～給食費の返金について～

新型コロナウイルス感染症対策による出席停止の場合も、給食停止・欠席届の提出が必要となります。なお、事前の提出が難しい場合は、事後の提出をお願いします。
届け出のあった日から起算して、4日目(休日等を除く)以降から返金の対象となります。

月見

月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月をゆっくりとした気分で眺めてみてください。



～秋の味覚を楽しみましょう～

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、かきやりんごなどの果物が実り、ぎんなんやくりなど、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。

