

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4年9月1日
船橋市立葛飾小学校

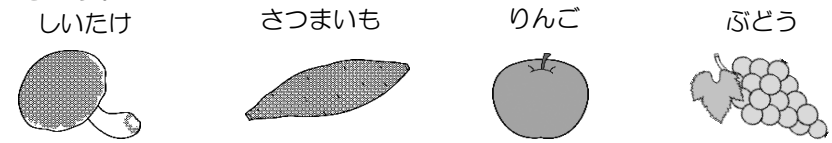
日	しゅしょく (ごはん・パン・めん)	牛乳	おかず	おもにからだをつくる もとなるもの (あかのなかま)	おもにエネルギーの もとなるもの (きいろのなかま)	おもにからだの ちょうしをととのえる もの(みどりのなかま)	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2金	ひよこ豆と トマトの加-ライ	○	ひじきのサラダ 冷凍みかん	牛乳,ぶたにく,ひよこまめ, ひじき,まぐろ	こめ,さとう,ごま, じゃがいも,あぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,マッシュルーム, にんじん,グリーンピース,トマト,きゅうり, キャベツ,とうもろこし,こまつな,みかん	652 kcal 22.0 g 16.0 g 1.9 g
5月	ソフト麺	○	肉みそソース コーンサラダ グレープフルーツ	牛乳,ぶたにく,レンズまめ,みそ, わかめ,ハム	ソフトめん,あぶら,さとう, ごま,でんぷん	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ, たけのこ,ねぎ,グリーンピース,しょうが, レタス,きゅうり,とうもろこし, グレープフルーツ	661 kcal 25.8 g 17.8 g 2.0 g
6火	ごはん	○	焼きししゃも 大豆と揚げポールの煮物 大根サラダ オレンジ	牛乳,ししゃも,とりにく,だいず, さつまあげ,わかめ,ハム	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも,こんにやく	にんじん,ごぼう,たけのこ,きゅうり, グリーンピース,だいこん,オレンジ	652 kcal 25.5 g 17.0 g 1.9 g
7水	しゅくパン イチゴジャム	○	フライドチキン ABCマカロニスープ コールスローサラダ パナナ	牛乳,とりにく,ベーコン, レンズまめ	パン,さとう,あぶら マカロニ,でんぷん	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,はくさい,とうもろこし, キャベツ,きゅうり,パナナ	707 kcal 22.3 g 24.8 g 2.0 g
8木	ちゅうかどん 中華丼	○	スイートポテト わかめスープ	牛乳,ぶたにく,なまあげ, わかめ,とうふ	こめ,さとう,ごま, でんぷん,バター,さつまいも	たまねぎ,にんじん,はくさい,たけのこ, ぶなしめじ,こまつな,ねぎ,えのきたけ	673 kcal 21.3 g 17.3 g 2.0 g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 ~ 梨 ~ 							
9金	いもくり 芋栗ごはん	○	鯉の揚げびたし のり酢和え きのこ汁 梨	牛乳,かつお,のり,とりにく	こめ,さつまいも,くり,ごま, さとう,あぶら,こんにやく, でんぷん	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	656 kcal 27.0 g 16.2 g 1.8 g
12月	チャーハン	○	魚と野菜の五色揚げ 豆腐とわかめのスープ 冷凍みかん	牛乳,ぶたにく,さけ,とりにく, とうふ,わかめ,	こめ,ごま,あぶら,でんぷん,さとう, さつまいも,ごまあぶら	とうもろこし,ねぎ,にんじん,ほししいたけ, グリーンピース,れんこん,ピーマン,たけのこ, こまつな,みかん	658 kcal 24.2 g 19.3 g 1.8 g
13火	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,とりにく,ぶたにく,とうふ, たまご,みそ,ベーコン,わかめ	こめ,パンこ,さとう,あぶら, ごま,でんぷん	しょうが,ねぎ,ほうれん草,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,えのきたけ, オレンジ	651 kcal 26.3 g 19.7 g 1.9 g
14水	いた 炒めソバ 野菜あんかけ	○	パ-とポテのレモンソース きゅうりの土佐和え オレンジ	牛乳,ぶたにく,ぶたレバー, けすりぶし	めん,あぶら,さとう,でんぷん, じゃがいも,ごま	にんにく,しょうが,ほししいたけ,たけのこ, にんじん,えのきたけ,もやし,はくさい, こまつな,レモン,きゅうり,オレンジ	651 kcal 28.1 g 22.3 g 1.9 g
15木	しろ 白ごまごはん	○	イカの照焼き 卵と野菜和え 豚汁 グレープフルーツ	牛乳,いか,たまご,ぶたにく, とうふ,あぶらあげ,みそ,	こめ,あぶら,さとう,ごま, はるさめ,こんにやく,さといも, ごまあぶら	しょうが,ほうれん草,キャベツ,もやし, にんじん,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ, ねぎ,グレープフルーツ	651 kcal 28.4 g 20.3 g 2.0 g
16金	ごはん	○	揚げ魚の甘酢あんかけ 五目煮豆 もやしとコーンのごま和え オレンジ	牛乳,すずき,だいず,ぶたにく, こんぶ	こめ,ごま,あぶら,でんぷん, さとう,こんにやく	にんにく,しょうが,ねぎ,ほししいたけ, こまつな,にんじん,たけのこ,れんこん, ごぼう,さやいんげん,とうもろこし, もやし,オレンジ	709 kcal 27.6 g 22.1 g 1.9 g
給食で知ろう 世界の食文化 ~ 中国 ~ 							
20火	ごはん	○	麻婆豆腐 中華和え パナナ	牛乳,ぶたにく,とうふ, みそ,ハム	こめ,あぶら,さとう, でんぷん,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ほししいたけ, にんじん,たけのこ,ねぎ,にら,きゅうり, ほうれん草,はくさい,もやし,パナナ	664 kcal 27.8 g 18.6 g 1.9 g
22木	キムチ チャーハン	○	さつま芋と大豆のカリント 春雨サラダ	牛乳,ぶたにく,だいず,ハム	こめ,あぶら,さとう,はるさめ, ごま,さつまいも,ごまあぶら	とうもろこし,しょうが,にんにく,にんじん, ねぎ,ほししいたけ,はくさい,グリーンピース, きゅうり,ほうれん草	662 kcal 21.2 g 19.4 g 1.9 g
26月	しろ 白ごまごはん	○	カレー酢豚 豆腐と白菜のスープ オレンジ	牛乳,ぶたにく,とうふ	こめ,あぶら,ごま, さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,ほししいたけ,たけのこ, にんじん,たまねぎ,ピーマン,こまつな, はくさい,オレンジ	664 kcal 23.5 g 21.3 g 1.9 g
27火	キャロットライス の小松菜ソース	○	ミモザサラダ 冷凍みかん	牛乳,とりにく,ベーコン,ハム	こめ,あぶら,オリーブオイル, さとう,バター,じゃがいも, こむぎこ	にんじん,にんにく,たまねぎ,ぶなしめじ, こまつな,ほうれん草,レタス,トマト, とうもろこし,みかん	666 kcal 21.2 g 23.0 g 2.0 g
28水	ごはん	○	鯖のごまだれ焼き 納豆和え さつま汁 オレンジ	牛乳,さば,とりにく,なっとう, わかめ,みそ	こめ,さつまいも,ごま さとう,あぶら,こんにやく,	にんじん,こまつな,キャベツ,えのきたけ, しょうが,だいこん,ごぼう,ぶなしめじ, ねぎ,オレンジ	661 kcal 27.3 g 20.0 g 1.9 g
29木	のりふりかけ ごはん	○	なまあげみそ炒め ナムル パナナ	牛乳,のり,なまあげ,ぶたにく, みそ,ハム	こめ,でんぷん,ごま,さとう, あぶら,はるさめ,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ねぎ,ほししいたけ, たけのこ,たまねぎ,にんじん,キャベツ, ほうれん草,もやし,パナナ	656 kcal 23.5 g 21.9 g 1.9 g
30金	カレーふうみ ライス	○	鶏の甘辛焼き レンズマメのスープ ツナサラダ グレープフルーツ	牛乳,とりにく,レンズまめ, ベーコン,まぐろ	こめ,じゃがいも, さとう,あぶら,	パセリ,にんにく,たまねぎ,にんじん, トマト,マッシュルーム,こまつな, きゅうり,キャベツ,レタス, グレープフルーツ	678 kcal 26.1 g 20.7 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。

~今月の給食~
7日(水) 9月お誕生日献立
9日(金) 十五夜献立、2年生校外学習
船橋産の旬の食材を食べて知る日「梨」を使用
13日(火) 6年生修学旅行
14日(水) 6年生修学旅行
16日(金) 敬老の日献立
21日(水) 市教研大会のため給食なし

~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。



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。

