

令和6年度

# 9月よていこんだてひょう



## 今月の給食目標

食事と健康について知ろう

※食べ物の働きを知りましょう。

※食べ物の組み合わせを知りましょう。



船橋市立中野木小学校

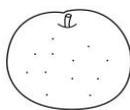
日	曜日	主食 つけるもの	牛乳	こんだてめい	あか からだをつくる もとなるもの	きいろ ねつやちからに なるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	栄養表示	
								エネルギー kcal	たんぱく g
3	火	きなこ揚げパン	○	とうふ だんご 豆腐団子スープ ツナサラダ れいとう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう きなこ とりにく とうふ だいず ツナ	パン さとう あぶら かたくりこ	こまつな にんじん しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ コーン きゃべつ レタス みかん	607	24.2
4	水	豚キムチ丼	○	ちくさ 干草あえ(きゅうり入り) ココア豆	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいず	ごはん さとう あぶら はるさめ かたくりこ	こまつな にんじん はくさい たまねぎ にら きゃべつ きゅうり コーン	643	29.0
5	木	ごはん	○	ししゃもの香味揚げ 海苔酢あえ さつま芋の田舎味噌汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ のり ぶたにく みそ だいず あぶらあげ	ごはん さとう あぶら さつまいも かたくりこ	こまつな にんじん コーン はくさい たまねぎ ねぎ オレンジ	643	27.5
6	金	ナン	○	ビーンズカレーシチュー ひじきのサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ チーズ ひじき ハム	ナン さとう あぶら こむぎこ パター じゃがいも ごま	こまつな にんじん たまねぎ えだまめ きゃべつ りんご なし	667	29.7
9	月	ごはん	○	あかうお しょうじや 赤魚の塩麴焼き ごま味噌あえ とうがん いも 冬瓜とじゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	ぎゅうにゅう あかう お わかめ みそ ぶたにく	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま かたくりこ	こまつな にんじん はくさい コーン とうがん えだまめ オレンジ	600	25.7
10	火	なすと生揚げの 肉味噌丼	○	ちゅうか 中華きゅうり さつま芋と大豆のカリント揚げ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず みそ	ごはん さとう あぶら さつまいも ごま かたくりこ	にんじん なす たけのこ にら えだまめ きゅうり	675	27.5
11	水	シュガートースト	○	チリ・コン・カーン じゃこ入りごまサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんとまめ ちりめんじゃこ わかめ	パン さとう あぶら バター じゃがいも ごま	こまつな にんじん たまねぎ トマト ピーマン レタス コーン オレンジ	618	24.8
12	木	しめじごはん	○	わふう 和風ひじきコロッケ ごまあえ にらたまごみそ汁 【3年生校外学習】	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ぶたにく しろいんげんまめ ツナ ひじき たまご とうふ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま こむぎこ ばんこ	こまつな にんじん しめじ たまねぎ きゃべつ はくさい ねぎ にら	615	24.9
13	金	ごはん	○	さば 鯖のオレンジ煮 おかかあえ 豚汁 グレープフルーツ	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	こまつな にんじん はくさい きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ グレープフルーツ	610	29.2
17	火	ごはん	○	わふう 和風おろし豆腐ハンバーグ ごまドレッシングサラダ さつま汁 巨峰	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ だいず みそ おから ひじき ハム	ごはん さとう あぶら さつまいも ごま ばんこ かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ だいこん しそのは レタス ねぎ きゃべつ ごぼう きよほう	634	27.9
18	水	船橋市教育研究大会のため、給食はありません							
19	木	むぎごはん	○	まーぼーだいこん 麻婆大根 きゅうりともやしの中華あえ おさつチップ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず みそ	ごはん さとう あぶら さつまいも ごま はちみつ かたくりこ	にんじん だいこん しいたけ たけのこ ねぎ にら もやし きゅうり	629	25.0
20	金	さつま芋ごはん	○	さんま や からし 秋刀魚のかば焼き 辛子あえ なまあげ やさい みそ汁 生揚げと野菜の味噌汁	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく なまあげ わかめ みそ	ごはん さとう あぶら さつまいも ごま こむぎこ かたくりこ	こまつな にんじん もやし はくさい だいこん ねぎ	618	24.3
24	火	土曜参観振替休業日							
25	水	テーブルロール	○	ポテトとひよこ豆のミートソース煮 コーンと海草のサラダ(きゅうり入り) オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ わかめ ひじき ツナ	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	こまつな にんじん たまねぎ トマト グリーンピース きゅうり コーン オレンジ	634	25.5
26	木	カレーつけ麺 (ソフト麺)	○	きのこのサラダ(きゅうり入り) 船橋産梨のマフィン(卵・豆乳・バター・牛乳入り)	ぎゅうにゅう ぶたにく なるど あぶらあげ たまご とうにゅう	ソフトめん さとう あぶら こむぎこ パター はちみつ	こまつな にんじん レタス たまねぎ しいたけ コーン きゃべつ しめじ きゅうり エリンギ なし	749	27.6
27	金	ごはん	○	さけ みそ 鮭の味噌マヨネーズ焼き ごま酢あえ なまあげ いも 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	ぎゅうにゅう さけ みそ ハム なまあげ ぶたにく	ごはん かたくりこ さとう あぶら ごま じゃがいも ばんこ エッグフリーマヨネーズ	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ グリンピース きゃべつ オレンジ	652	32.2
30	月	チャーハン (卵入り)	○	レバーとチーズのサクサク揚げ ラーメンサラダ ミントマト	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ぶたレバー ハム チーズ	ごはん さとう あぶら ぎょうざのかわ ちゅうかめん ごま	にんじん とうみょう しいたけ グリンピース たまねぎ もやし ねぎ ミントマト	606	24.9

※都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

## 給食は、ゆっくりよくかんで、味わって食べましょう

大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸「リジン」を多く含んでいます。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べると、アミノ酸のバランスがよくなります。ごはんと味噌汁の組み合わせは理にかなっているのです。

### 今月の船橋産食材



なし



## 生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか? しつかり勉強して運動するために、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。