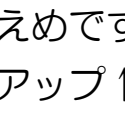
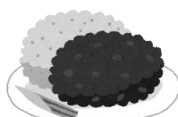


令和8年度9月予定献立表

船橋市立小栗原小学校

牛乳は毎日つきます

【今月の目標】 食事と健康について知ろう

日	曜日	主 食	おかず (主菜・副菜・デザート)	エネルギーの もとになる食品	血や肉・骨を つくる食品	からだ・心身の 体の調子を整える食品	4年生一人当たり	おしらせ
							エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	
2	水	キーマカレー ライス	大豆とごぼうのカリカリ揚げ 茎わかめのサラダ 梨	こめ さとう あぶら バター こむぎこ じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ レンズまめ ツナ あおのり だいず くわかめ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ ピーマン もやし ごぼう きゅうり キャベツ なし	681 28.3 24.7 1.8	船橋産の旬の食材 「梨」を食べて知る日 
3	木	ご飯	しいらのマヨコーン焼き ごま担々スープ キャベツともやしの海苔サラダ ぶどう	こめ さとう あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう しいら のり ぶたにく みそ ヨーグルト	にんじん こまつな もやし にんにく キャベツ にら とうもろこし ねぎ ぶどう	598 27.9 22.1 1.8	旬の「ぶどう」を味わいましょう 品種はお楽しみに♪
4	金	五目あんかけご飯	中華サラダ さつま芋のごま団子	こめ さとう あぶら バター こむぎこ ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ハム	にんじん こまつな ねぎ しょうが にんにく もやし しいたけ はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ えのきだけ	637 23.8 21.8 1.6	ごま団子は、つぶしたさつま芋 を丸めて、たっぷりのごまを まぶしてつくります。
7	月	ご飯	生揚げのみそ炒め 磯ポテト 春雨のサラダ オレンジ	こめ さとう あぶら じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう なまあげ みそ ぶたにく ハム あおのり	にんじん こまつな ねぎ しょうが にんにく もやし しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ オレンジ	636 25.3 19.5 1.8	カルシウムたっぷり献立 
8	火	ご飯	鱈と野菜の揚げ煮 わかめときゅうりの酢の物 なめこと豆腐のみそ汁 ぶどう	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう たら わかめ みそ とうふ しらすほし	にんじん こまつな しょうが にんにく れんこん えだまめ きゅうり だいこん たまねぎ なめこ ぶどう	597 24.2 16.3 2.2	なめこのヌルヌルには お腹の調子を整える はたらきがありますよ。 
9	水	セサミトースト	ポークビーンズ 海藻サラダ バナナ	パン さとう あぶら ごま じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ツナ てぼうまめ チーズ ベーコン ぶたにく クリーム わかめ	にんじん たまねぎ トマト にんにく さやいんげん キャベツ きゅうり うめ バナナ	627 25.8 24.7 1.9	とても小さなごま(セサミ)ですが、 沢山の栄養がつまっています。 少しずつ毎日食べたい食品です。
10	木	ご飯	鶏肉のスタミナ焼き ごま和え 豚汁 梨	こめ さとう あぶら ごま さといも こんにゃく マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんじん こまつな にんにく だいこん もやし ごぼう ねぎ なし	601 29.0 17.4 2.1	鶏肉はケチャップやマヨネーズ などの調味料ににんにくを入れた ソースをつけて焼きます。
11	金	みそラーメン	レバーとポテトのレモンソース ゴマドレッシングサラダ 冷凍みかん	ちゅうかめん さとう あぶら かたくりこ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ レバー	にんじん こまつな にんにく しょうが きゅうり キャベツ にら ねぎ もやし とうもろこし みかん	628 28.6 23.9 2.2	鉄分たっぷり献立 (レバー)
14	月	キムチチャーハン	ちくわとししゃもの二色揚げ キャベツのスープ パイナップル	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ししゃも ちくわ あおのり	にんじん こまつな ねぎ しょうが にんにく しいたけ はくさい キャベツ グリンピース たまねぎ パイナップル	581 21.4 21.4 1.9	給食のキムチは辛さ控えめです。 キムチパワーで食欲アップ↑ 
15	火	コッペパン いちごジャム	豆腐のミートグラタン 野菜スープ バナナ	パン さとう あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく チーズ	にんじん こまつな たまねぎ だいこん キャベツ とうもろこし バナナ	606 24.7 22.2 2.1	豆腐といえばおみそ汁！ですが… じつはグラタンにも合います♪
17	木	きのこご飯	鶏肉のオニオン風味揚げ ゆかり和え かきたま汁 ぶどう	こめ さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな しめじ しいたけ えのきだけ たまねぎ はくさい ぶどう	594 25.2 23.2 2.1	「しめじ・えのきだけ・しいたけ」 3種類のきのこを入れたご飯です。
18	金	ご飯	すき焼き煮 煮豆昆布 梅肉和え オレンジ	こめ さとう あぶら しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまあげ こんぶ	にんじん こまつな ねぎ はくさい しいたけ もやし きゅうり うめ オレンジ	614 26.0 20.2 1.9	栄養たっぷりの 「大豆」を食べよう！ 昆布と一緒にやわらかく煮ます。
24	木	けんちんうどん (ソフト麺)	ツナ和え おはぎ	ソフトめん さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう きなこ とりにく あぶらあげ ツナ	にんじん こまつな だいこん キャベツ もやし ごぼう ねぎ	700 27.1 17.4 1.9	お彼岸献立 
25	金	ご飯	鯖のねぎみそ焼き 磯香和え すまし汁 お月見団子	こめ さとう あぶら ごま しらたまもち	ぎゅうにゅう さば のり とりにく みそ	にんじん こまつな ねぎ たけのこ しいたけ もやし だいこん	590 26.4 21.0 2.0	お月見献立 
28	月	ピザトースト	さつま芋のホワイトシチュー コールスローサラダ ぶどう	パン さとう あぶら バター こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく クリーム チーズ ツナ ハム とうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム きゅうり ブロッコリー キャベツ にんにく とうもろこし ぶどう	635 23.6 24.0 2.2	ホワイトシチューのルーは、 バターと小麦粉から作ります。
29	火	ご飯	秋刀魚のかば焼き風 納豆和え 大根とわかめのみそ汁 パイナップル	こめ さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう みそ さんま なつとう わかめ かつおぶし あぶらあげ	こまつな たまねぎ しょうが はくさい だいこん ごぼう パイナップル	673 25.1 24.2 1.9	旬の「秋刀魚」を 味わいましょう。 
30	水	ご飯	マーボー豆腐 大根のナムル 大学いも	こめ さとう あぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ もやし だいこん	666 25.6 21.4 2.0	「ナムル」は野菜をあえた おかずのことを言います。

◎天候等の都合で、食材や献立を変更することがありますのでご了承ください。

船橋産の旬の食材

9月「なし」

千葉は、日本一の梨の産地です。その中でも、船橋市は有名ななしの産地です。幸水、豊水、新高、あきづき、とたくさんの種類があります。時期によってとれる種類が変わるため、いろいろな味や、食感が楽しめます。8月の月上旬から、幸水が出始め、徐々に豊水へと移り変わります。今月は、どんな梨が出るか楽しみにしててください。



※給食のない日※ 6年生 3・4日（修学旅行）・3年生15日（校外学習）

裏面は「食育だより 9月号」です。

