



令和6年度 9月 予定献立表
☆ 今月の目標：食事と健康について知ろう

家庭数配布
船橋市立高根小学校

リクエスト給食には下線が入っています。お楽しみに！

日	曜日	牛乳	献立名		こんなて献立のめあ自當て	からだよく体を作る食品	熱や力のまと素になる	からだちうし整える食品	エネルギー基準620kcal たんぱく質 脂質 糖分相当量
			しゅしょく主食	しゅさいふくさい主菜・副菜・デザート					
3	火	○	ひやし醤油ラーメン	スパイシーチキン カラフルマフィン	9月の給食目標	ぎゅうにゅうやかんだりにくチーズ	ちゅうかめあぶらごまさどう	しなくキャベツ もやしにんじん こまつなねぎ	624kcal 37.2g 23.8g 1.6g
4	水	○	ご飯	カレー麻婆豆腐 中華サラダ 蘿蔔	あなたがんじんを食べて今日	ぎゅうにゅうふたにくハイム	こめあぶらさとうバターごま	赤ピーマン 青ピーマン にんにくしょうが たまねぎにんじんニラきゅうり キャベツもやしなし	611kcal 25.6g 21.6g 1.2g
5	木	○	ご飯	メカジキのゴマ焼き 茎わかめの和え物 豆乳みそ汁	メカジキ	ぎゅうにゅうだいすかきめみそわかめじやくふたにくにゅう	こめあぶらさとうごまさともさといも	にんじん もやし こまつなキャベツ しょうが だいこんねぎ	616kcal 31.5g 21.1g 2.1g
6	金	○	塩バニラトースト	ベーコンボテソテー コーンサラダ ポークピーンズ	健康への近道①	ぎゅうにゅうべーコンわかめひよこまめチーズ	食パンさとうバターじゃがいも	にんじん たまねぎにんにく こまつなキャベツ きゅうり	671kcal 26.5g 27.3g 2.3g
9	月	○	ご飯	なつやさい夏野菜のひき肉炒め ごまだれッシングサラダ わかめスープ 冷湯みかん	なつやさい夏野菜	ぎゅうにゅうみそどりにくとうふ	こめあぶらさとうごま	なす かぼちゃ サやいんげんにんにく しょうが キャベツにんじん もやし きゅうり こまつなねぎ たいこんみかん	599kcal 19.4g 19.7g 1.5g
10	火	○	ご飯	こじわり なめだけ和え 治部煮 ヨーグルト	とうちご当地 北陸	ぎゅうにゅうろくじあぶらあげ	こめあぶらさとうごまおふ	たいこんにんじん しいたけキャベツ もやし えのきほうれんそう だけのこ	648kcal 30.4g 14.1g 2.4g
11	水	○	ご飯	サバのオレンジ煮 じゃこサラダ 眞沢山みそ汁	健康への近道②	ぎゅうにゅうわかめみそどりにくじやくふ	こめあぶらさとうごまにんじん	オレンジピューレ だいこん こまつなごぼうにんじんねぎ	597kcal 25.9g 20.7g 2.0g
12	木	○	炒めソバ 野菜あんかけ	ほてとどら焼き 揚げごぼうサラダ ジョア(マスカット味)	ジョア	ぎゅうにゅうふたにくエビひじき	ちゅうかめんあぶらさとうバターサとう	しょうがにんにく しいたけにんじんだけごもやしはくさいこまつな たまねぎバセリ ごぼう きゅうり キャベツ	596kcal 27.2g 22.0g 2.2g
13	金	○	ご飯	とりにくかんくくうてや 鶏肉の韓国風照り焼き 春雨サラダ 白玉スープ 一口チーズ	健康への近道③	ぎゅうにゅうどりにくハムチーズ	こめあぶらさとうごまはるさめしらまた	ににく しょうが こねぎキャベツ きゅうり もやし こまつなにんじん はくさい	602kcal 26.2g 20.4g 2.0g
17	火	○	きのこ 炊き込みご飯	あじの西京焼き ゆかり和え だまこ汁 まんまるさつまいも	じゅうごや十五夜	ぎゅうにゅうあぶらあけ あじみそ	こめもちごめさとうごま	しいだけしめし えのきねぎににく しょうが はくさい ぼれんそう ゆかり こぼうにんじん こまつな まいたけ かぼちゃ	664kcal 25.9g 19.2g 2.4g
19	木	○	ご飯	いかの磯揚げ のり酢和え さつま汁 バナナ	旬の食材	ぎゅうにゅういかのり	こめあぶらさとうごま	しょうが こまつな もやしはくさい えのきにんじん こぼう しいたけねぎ バナナ	598kcal 27.3g 15.3g 2.1g
20	金	○	コッペパン	ポテトロッケ 海苔マヨサラダ ABCスープ	セルフバー	ぎゅうにゅうあぶらあげ	コッペパンあぶらはんこじやがいもマヨネーズマカロニ	たまねぎねぎにんじんキャベツ こまつな きゅうり もやし マッシュピューレはくさいとうもろこし	639kcal 24.6g 24.1g 2.2g
24	火	○	きぬがさどん 衣笠丼	おかか和え 湯葉のお吸い物 抹茶プリン	ご当地京都	ぎゅうにゅうあぶらあげあたまごおかか	こめあぶらさとう	たまねぎねぎにんじん ぼれんそう キャベツはくさいみかん	599kcal 27.1g 19.2g 2.1g
25	水	○	おはぎ	しじやもネギダレ 磯香和え ごもくうどん	ひがんお彼岸	ぎゅうにゅうじやも	こめもちごめさとううどん	しょうが こまつな はくさい えのき にんじん こぼう しいたけ	637kcal 26.3g 20.9g 2.2g
26	木	○	さんまご飯	豆腐のきのこソースかけ 麒布和え すまじ汁 オレンジ	しゅんしょく旬の食材	ぎゅうにゅうさんまとうふ	こめあぶらさとうおふ	しょうが ねぎ えのき もやし こまつな キャベツにんじん たいこんオレンジ	629kcal 28.2g 24.2g 1.5g
27	金	○	ご飯	レバーのサクサク揚げ ナムル キムチ鍋みそ汁 梨	旬の食材	ぎゅうにゅうレバーチーズ	こめあぶらさとう	たまねぎにんじん こまつな だいすき もやし キムチニラはくさい ねぎ もやし しめじ	601kcal 25.5g 19.6g 1.7g
30	月	○	ナンピザ (照り焼き)	チリコンカン 誕生石ゼリー(サファイア)	お誕生日	ぎゅうにゅうチーズ	ナンあぶらさとう	たまねぎ どうもろこし マッシュピューレグリーンピースにんじんトマト青ピーマンみかん	634kcal 29.8g 24.1g 2.2g

都合により、果物等変更する場合がありますが、ご了承ください。

全17回

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかり食べよう

夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとすることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

朝ごはんを食べて登校しましょう。

朝ごはんは一日の生活の活動源であるとともに、生活リズムを整えます。

食事のときに「いただきます。」「ごちそうさま。」のあいさつをきちんとしていますか？

食事のときのあいさつは、動物や植物の命をいたたくことや、農家の人が食事を作ってくれた人の感謝の気持ちを表す言葉です。

心をこめてあいさつしましょう。

船橋の旬を食べて知る日・・・4日・27日は梨です。船橋市では、幸水（こうすい）、豊水（ほうすい）、新高（にいたか）を育てています。4日は豊水、27日は新高を提供する予定です。

アイスや飲み物の砂糖(糖分)に注意を

暑い季節には、アイスクリームや冷たくて甘い飲み物を飲む機会が多くなります。のどごしもよるので、つい食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしてしまいがちです。

気をつけなければいけないのが、砂糖(糖分)のとり過ぎです。アイスクリームには、約28gの砂糖が含まれています。また、コーラなどの炭酸飲料500mLのペットボトル1本には、約54gの糖分が含まれています。もしも、アイスクリームと甘い飲み物と一緒にとってしまうと80g以上になります。砂糖をとり過ぎるとエネルギーの過剰摂取になり、肥満や、むし歯の原因にもなります。

量やとなる回数に注意して、砂糖のとり過ぎを防ぎましょう。



参考文献 「新しい保健5・6」戸田芽菜は25名 東京書籍刊行会