



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		献立の自当て	体を作る食品	熱や力の素になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー基準620kcalたんぱく質脂質塩分相当量
			主食	主菜・副菜・デザート					
3	火	○	冷やし醤油ラーメン	スパイシーチキン カラフルマフィン	9月の給食目標	きゅうにゅうやきぶた なるとう わかめ とりにく チーズ	ちゅうかめん あぶら ごま さとう	しなちく キャベツ もやし にんじん こまつな ねぎ しょうが レモン にんにく とうもろこし	624kcal 37.2g 23.8g 1.6g
4	水	○	ご飯	カレー麻婆豆腐 中華サラダ 梨	給食の旬を食べて知る日	きゅうにゅう ぶたにく だいす ハム	ごめ 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 星わかめの和え物 豆腐みそ汁	メカジキ	きゅうにゅう だいす めかじき みそ わかめ じゃこ ぶたにく とうにゅう	ごめ あぶら さとう ごま	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	○	塩バタートースト	ベーコンポテトソテー コーンサラダ ポークビーンズ	健康への挑戦①	きゅうにゅう パーコン わかめ ひよこめ チーズ だいす ぶたにく クリーム	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 とうもろこし トマト さやいんげん	671kcal 26.5g 27.3g 2.3g
9	月	○	ご飯	夏野菜の焼肉炒め ごまドレッシングサラダ わかめスープ 冷凍みかん	夏野菜	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ とうふ	ごめ あぶら さとう ごま	なす かぼちゃ さやいんげん にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし きゅうり こまつな ねぎ だいこん みかん	599kcal 19.4g 19.7g 1.5g
10	火	○	ご飯	こじわり なめだけ和え 治郎煮 ヨーグルト	ご当地北陸	ぎゅうにゅう ちくわ だいす あらあげ とりにく ヨーグルト	ごめ あぶら さとう ごま あら	だいこん にんじん しいたけ キャベツ もやし えのき ほうれんそう だけのご	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 真沢山みそ汁	健康への挑戦②	ぎゅうにゅう さば わかめ みそ とりにく じゃこ ぶたにく とうふ	ごめ あぶら さとう ごま にんや	オレンジピーマン だいこん キャベツ 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	ぼてとどろ焼き 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 ぶたにく エビ ひじき ツナ だいす ジョア	ちゅうかめん あぶら ごま じゃがいも バター さとう	しょうが にんにく しいたけ にんじん だけのご もやし はくさい こまつな たまねぎ パセリ ごぼう きゅうり キャベツ	596kcal 27.2g 22.0g 2.2g
13	金	○	ご飯	お肉に韓国風照り焼き 春雨サラダ しらす白湯スープ 一口チーズ	健康への挑戦③	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	ごめ あぶら さとう ごま はるさめ しらす	にんにく しょうが こねぎ キャベツ きゅうり もやし こまつな 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	17年度給食	ぎゅうにゅう あぶら あけ あじ ぶたにく	ごめ だまこ さとう ごま あぶら バター さつまいも	しいたけ しめじ えのき ねぎ にんにく しょうが はくさい ほうれんそう ゆかり ごぼう 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	イカの磯揚げ のり酢和え さつま汁 パナナ	旬の食材	ぎゅうにゅう いか あおりの のり とりにく みそ だいす	ごめ あぶら さとう ごま さつまいも	しょうが こまつな もやし はくさい えのき にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ パナナ	598kcal 27.3g 15.3g 2.1g
20	金	○	コッペパン	ポテトコロッケ 海苔マヨサラダ ABCスープ	セルフバーガー	ぎゅうにゅう ぶたにく のり パーコン あさり	ごめ あぶら さとう ごま しょうが	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり もやし マッシュルーム 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 あけ たまこ おかか 卵ばた とうふ わかめ	ごめ あぶら さとう	たまねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ はくさい みかん	599kcal 27.1g 19.2g 2.1g
25	水	○	おはぎ	ししゃもネギダレ 磯香和え ごもくうどん	お彼岸	ぎゅうにゅう きなこ のり ししゃも ぶたにく あぶらあけ	ごめ もちごめ だま あぶら さとう うどん	しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし はくさい えのき しいたけ にんじん だいこん	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 昆布和え すまし汁 オレンジ	旬の食材	ぎゅうにゅう さんま とうふ とりにく こんぶ なるとう わかめ	ごめ あぶら さとう あら	しょうが ねぎ えのき もやし こまつな キャベツ きゅうり にんじん だいこん 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 キムチ鍋風みそ汁 梨	給食の旬を食べて知る日	ぎゅうにゅう レバー チーズ ぶたにく みそ やきとうふ	ごめ あぶら さとう ごま きょうざの皮	たまねぎ にんじん こまつな だいすもやし キムチ ニラ はくさい ねぎ もやし しめじ なし	601kcal 25.5g 19.6g 1.7g
★9月生まれお誕生日お祝い給食★									
30	月	○	ナンピザ(照り焼き)	チリコンカン 誕生日ゼリー(サファイア)	お誕生日給食	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく だいす パーコン	ナン あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも ゼリー	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが 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食をしっかりと食べよう



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だくことや、農家の人や食事を作ってくれた人へ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。のどごしもよいので、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の砂糖が含まれています。もしも、アイスクリームと甘い飲み物を一緒にとってしまうと80g以上にもなります。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。量やとる回数に注意して、砂糖のとり過ぎを防ぎましょう。



参考資料：『新しい健康5・6』戸田幸雄ほか25巻 東京書籍刊