



令和5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 ★



船橋市立坪井小学校

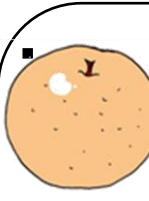
日	曜日	献立名			献立の め 目当て	エネルギーの もとになる 黄色のなかまの食品	体を作る もとになる 赤のなかまの食品	体の調子を整える もとになる 緑のなかまの食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		牛乳	主食	主菜・副菜・デザート					
4	月	○	小麦ごはん	チキンカレー ひじきとハムのサラダ 冷凍みかん	あき 朝ごはんを 食べよう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎ パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ チーズ ひじき だいず ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな きゅうり みかん	620kcal 22.5g 20.8g 2.2g
5	火	○	ごはん	ぼらの葱ごまマヨ焼き 干草和え 肉じゃが	せいかつ 生活リズムを 整えよう	こめ ごま マヨネーズ はるさめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぼら ぶたにく	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな たまねぎ グリーンピース	624kcal 27.8g 20.8g 1.7g
6	水	○	小麦ごはん	なまあげの四川風炒め 棒棒鶏 さつま芋のシナモン焼き	ほんばんじい 棒棒鶏	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう さつまいも パター	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ とりにく	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ こまつな はくさい きゅうり もやし	627kcal 25.6g 21.5g 1.6g
7	木	○	ごはん	ししゃもの葱山椒焼き 夏野菜の肉味噌炒め スタミナ和え ぶどう	いねか 稲刈り	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ わかめ なつとう いか	ねぎ なす かぼちゃ パプリカ さやいんげん にんじん たまねぎ こまつな だいこん しめじ ぶどう	628kcal 30.2g 22.4g 2.1g
8	金	○	黒ごま トースト	ポークビーンズ コーンと海藻のサラダ オレンジ	しょくもつ 食物せんい	しょくパン パター さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ベーコン チーズ わかめ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト きゅうり コーン こまつな オレンジ	622kcal 25.6g 23.1g 2.1g
11	月	○	焼き豚とコーン のチャーハン	レバーとじゃが芋のレモンソース 冬瓜スープ ぶどう	とうがん 冬瓜 ぶどう	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたレバー とりにく むきえび とうふ	コーン ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン グリーンピース パプリカ とうがん こまつな ぶどう	621kcal 29.8g 18.5g 2.2g
12	火	○	ぶどうパン	南瓜のスコップコロケ 鶏肉と大豆のトマト煮 オレンジ	コロケ	ぶどうパン あぶら パンこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく チーズ だいず ベーコン とりにく	かぼちゃ たまねぎ コーン にんじん トマト マッシュルーム さやいんげん オレンジ	652kcal 27.4g 19.9g 2.0g
13	水	○	ごはん	いなだの中華風つけ焼き コーヤチャンプルー マーミノウサチ	にがうり	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく とうふ たまご かつおぶし あぶらあげ	はねぎ にがうり にんじん キャベツ もやし きゅうり	640kcal 33.6g 26.4g 1.9g
14	木	○	小麦ごはん	なまあげの中華煮 ポテトのどら焼き 梨	ふなばし産食材 なし 梨	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも パター	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく スキムミルク ひじき ツナ	ねぎ しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな パセリ なし	632kcal 27.8g 22.0g 1.6g
15	金	○	八宝麺 (めん)	八宝麺 (あん) ならと卵のスープ さつま芋と大豆のかりんと	なんでも食べ て元気に	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび いか たまご とりにく だいず しらすほし	ねぎ しいたけ たけのこ にんじん はくさい キャベツ たまねぎ こまつな きくらげ なら	622kcal 31.4g 25.6g 2.2g
18	月	祝 敬老の日							
19	火	土曜参観の代休のため、給食はありません。							あき ひる ゆうよく 朝・昼・夕食、きちんと食べよう
20	水	船橋市教育研究大会のため、給食はありません。							
21	木	○	二色おはぎ	鯖の葱カレー焼き 豚汁 きゅうりのおかか和え	あき ひがしと お萩	こめ もちこめ ごま さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう きなこ さば ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし	ごぼう にんじん だいこん キャベツ ねぎ きゅうり	620kcal 32.9g 26.3g 2.0g
22	金	○	ごまごはん	擬製豆腐 豚肉とじゃが芋の旨煮 きりぼしだいこん 切干大根のはりはりし和え	しいたけ 椎茸	こめ むぎ ごま さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とうふ ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく わかめ ハム	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ グリーンピース きりぼしだいこん きゅうり	626kcal 27.2g 22.3g 2.1g
25	月	○	ごはん	キムチ丼 白菜スープ 蒸し焼売	さんしょ まま 残暑に負け ない食べ方	こめ さとう ごま あぶら はるさめ かたくりこ しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやとうふ ベーコン たまご	たまねぎ にんじん キムチ なら こねぎ もやし はくさい ねぎ こまつな しいたけ	622kcal 29.6g 21.3g 2.1g
26	火	○	ごはん	もどがつおの揚げびたし 茎わかめのあえもの 根菜ごま汁	もどがつお 戻り鰹	こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう かつお ハム くきわかめ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん きゅうり もやし だいこん かぶ ねぎ しめじ	625kcal 26.4g 19.8g 1.9g
27	水	○	ごはん	まつかぜや 松風焼き 海苔酢和え たまご 卵スープ オレンジ	とりにく 鶏肉	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ とうにゅう ツナ のり たまご	ねぎ こまつな コーン もやし しいたけ たけのこ にんじん こまつな オレンジ	625kcal 29.8g 22.3g 2.1g
28	木	○	ごはん	なまあげのみそだれ焼き 拌三絲 ひじきの五目煮	ほんばんさんすう 拌三絲	こめ さとう あぶら かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ ハム ひじき だいず さつまいも	ねぎ コーン もやし にんじん こまつな きゅうり れんこん しいたけ さやいんげん	661kcal 28.8g 24.7g 2.1g
29	金	○	さつま芋と枝 豆のご飯	さんまの七味焼き なめこおろし和え お月見団子汁 ぶどう	じゅうごや 十五夜	こめ ごま さつまいも さとう しらたまもち さといも	ぎゅうにゅう さんま とりにく あぶらあげ	えだめめ ねぎ こまつな だいこん なめこ はねぎ にんじん ごぼう まいたけ ぶどう	640kcal 26.0g 24.7g 2.0g

仕入れの都合により、変更する場合がありますがご了承ください。

全17回

おしらせ

- ・いよいよ4日(月)から給食が始まります。
- ・7日(木)は2年生、11日(月)と12日(火)は6年生、21日(木)は1年生の給食がありません。
- ・42日間の長い夏休みが終わり、学校での生活が始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」に心がけ、生活リズムを「夏休みモード」から「学校モード」に切り替えましょう。
- ・令和5年9月分の学校給食米は、令和5年度産無洗米ふささがねが納品されます。



今月の船橋産食材 梨

千葉県は、栽培面積、生産量、算出量ともに日本一を誇ります。船橋市は千葉県で4番目の梨の産地です。梨は、皮の色により、二十世紀などの青梨と、幸水や豊水、新高などの赤梨に大きく分けられ、100種類あまりの品種があり、8月から11月頃まで収穫しています。梨は、りんごやかんきつ類のように保管できないので、収穫した時が一番おいしい、旬にしか食べられない果物です。梨には、吸収力がよく、すばやくエネルギーになる果糖や、疲労回復に有効なクエン酸やリンゴ酸、腸の働きを整えるソルビトールなどが含まれています。