



# 給食の献立 9月



給食目標：食事と健康について知ろう

☆低学年 食べ物と体の関わりについて知ろう。

☆中学年 体の中で食べ物がどんな働きをするか知ろう。

☆高学年 食事の組み合わせについて知ろう。



船橋市立薬台台小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など	
2金	黒糖コッパン いちごジャム	○	ささみのクラッカーフライ 茎わかめのサラダ レンズ豆とキャベツスープ	ぎゅうにゅう ツナ ささみ ベーコン くわわかめ たまご レンズまめ	パン こむぎこ クラッカー あぶら さとう ジャム	きゅうり にんじん もやし こまつな たまねぎ とうもろこし しめじ キャベツ セロリ	698 kcal 29.3 g 26.4 g 2.0 g	「防食の日献立」 備蓄されていた クラッカーをフライの衣に 使います。	
5月	ごはん	○	家常厚揚げ バンバンジー だいごいも 大学芋	ぎゅうにゅう みそ なまあげ ぶたにく くらげ	こめ さとう かたくりこ さつまいも ごま	しょうが きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり もやし	708 kcal 25.3 g 22.0 g 2.1 g	「大学芋」 昔、大学生が好んで食べた ことから、この名前がつい たとと書われています。	
6火	ごはん	○	さばのオレンジ煮 おかかあえ 豚汁 梨	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう こんやく じゃがいも あぶら	オレンジ こまつな にんにく もやし はくさい ごぼう だいこん ねぎ なし	631 kcal 27.1 g 19.1 g 2.2 g	船橋産食材の日 「梨」	
7水	キムチごはん	○	揚げぎょうざ 春雨と野菜のスープ オレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ	こめ さとう あぶら ごま ぎょうざのかわ かたくりこ はるさめ	しょうが はくさい にんじん キャベツ ねぎ たらこ たまねぎ はくさい こまつな オレンジ	621 kcal 23.7 g 20.4 g 2.1 g	「揚げ餃子」 給食室の手作り 揚げ餃子は ポリウム食品です。	
8木	シナモントースト	○	ポーキングス グレープフルーツ にんじんドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう だいたい ベーコン ぶたにく チーズ なまクリーム ハム	パン パター さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト レタス レモン さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな グレープフルーツ	648 kcal 25.4 g 25.5 g 2.1 g	「シナモントースト」 薬台台小学校の 人気メニュー のひとつです。	
9金	わかめごはん	○	小松菜と海苔のサラダ いかと里芋のそぼろ煮 月見団子	しらす わかめ ぎゅうにゅう のり いか とりこ きなこ なまあげ	こめ あぶら こんやく さといも さとう かたくりこ しらたまご	こまつな えのきたけ にんじん しょうが だいこん さやいんげん	619 kcal 23.4 g 14.9 g 2.0 g	「十五夜献立」 月見団子	
12月	しせんだうふどん 四川豆腐丼	○	春雨サラダ のり塩ビーンズ	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ ハム だいたい あおのり	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが きくらげ たけのこ にんじん ねぎ こまつな はくさい もやし	632 kcal 28.3 g 21.0 g 1.7 g	「春雨サラダ」 昔手野菜も 春雨と一緒に 食べられるかな。	
13火	ガーリック ライス	○	キッシュ卵卵焼き キャベツのサラダ ミネストローネスープ	ベーコン たまご ぎゅうにゅう ぶたにく ハム いんげんまめ	こめ パター あぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ マッシュルーム きゅうり こまつな レモン トマト	656 kcal 24.8 g 22.8 g 2.2 g	「キッシュ」 フランスの 家庭料理	
14水	きなこ 揚げパン	○	ワンタンスープ コーンと海藻のサラダ オレンジ	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ ツナ	パン あぶら さとう ワンタンのかわ	しょうが ねぎ にんじん しいたけ もやし たけのこ こまつな きゅうり とうもろこし オレンジ	619 kcal 23.2 g 24.1 g 1.9 g	「揚げパン」 高温で揚げたパンは外はカリ ッとして中はもちもちの食感 です。	
15木	ごはん	○	鶏肉のピリ辛照り焼き ひじきのマリネ ふなすこみそ汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりこ ひじき ハム なまあげ のり みそ ヨーグルト	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんにく しょうが こまつな きゅうり にんじん だいこん キャベツ ねぎ しめじ	648 kcal 26.2 g 21.5 g 2.1 g	「ふなすこみそ汁」 船橋産食材を たくさん使います。 船橋でとれる	
16金	ごはん	○	さんまの塩焼き 根菜ごま汁 ツナと野菜のあえ物 ブルーン	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ ツナ	こめ あぶら さつまいも ごま さとう	だいこん にんじん かぶ こまつな しめじ ねぎ とうもろこし もやし ブルーン	658 kcal 23.6 g 24.6 g 1.9 g	「さんまの塩焼き」 青い上手に身からは がせるかな。	
20火	ごはん	○	焼きししゃも 納豆あえ 肉じゃが	ぎゅうにゅう ししゃも なっとう かつおぶし ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも こんやく さとう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ グリーンピース	618 kcal 27.7 g 17.0 g 1.5 g	「ししゃも」 ししゃもは 頭から尻尾までおごと 食べられます。	
22水	市教研大会のため給食はありません								
22木	ソフト麺 なすミートソース	○	ジャーマンポテト 梨	ぶたにく ベーコン レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ パター じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす グリンピース マッシュルーム トマト パセリ なし	760 kcal 25.6 g 25.2 g 2.1 g	旬の食材 「なす」	
26月	ごま麦ごはん	○	レバーとポテトのレモンソース グリーンサラダ 千切りスープ	ぎゅうにゅう レバー ハム ぶたにく とうふ	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	しょうが レモン キャベツ きゅうり レタス たまねぎ もやし たけのこ ねぎ にんじん こまつな	620 kcal 22.3 g 21.1 g 2.0 g	「ごま麦ご飯」 美におなかの掃除を したり、疲れたる 働きがあります。	
27火	ごはん 海苔のふりかけ	○	生揚げの甘辛焼き きゅうりの酢漬 かつおのみそ汁	のり なまあげ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ ごま あぶら さとう	きゅうり かぶ こまつな にんじん ねぎ	621 kcal 23.8 g 24.8 g 2.1 g	「生揚げ」 成長期に必要な カルシウムが 豊富です。	
28水	ポーク カレーライス	○	じゃこサラダ バナナ	ぶたにく わかめ レンズまめ チーズ ハム ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも さとう パター こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご グリンピース レタス きゅうり こまつな レモン バナナ	667 kcal 23.8 g 19.5 g 2.1 g	「じゃこ」 小魚には成長期に必要なカ ルシウムが豊富です。	
29木	もち玄米入り ごはん	○	ひじき入り和風おろしハンバーグ マカロニサラダ キャベツと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ひじき ハム ぶたにく なまあげ みそ	こめ むぎ パンこ あぶら マカロニ さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん だいこん レモン きゅうり キャベツ ねぎ えのきたけ こまつな	662 kcal 30.2 g 24.3 g 1.6 g	「もち玄米」 モチモチもちもち の食感を 楽しませよう。	
30金	ミルクロール	○	豆腐のグラタン コールスローサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とうふ だいたい ぶたにく チーズ ベーコン	パン パター あぶら こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ グリンピース トマト キャベツ にんじん きゅうり マッシュルーム パセリ	664 kcal 23.9 g 28.5 g 2.2 g	「コールスロー」 キャベツを平切りに、また は、みじん切りにして作る サラダです。	

☆食材の関係で献立内容が変わることがあります。あらかじめご了承ください。  
 ☆しらす干し・ちりめんじゃこには、小さなエビ、カニなどが、混入していることがあります。ご了承ください。  
 ☆牛乳は、毎日つきます。  
 ☆栄養価は、4年生を基準としています。 エネルギー=650kcal たんぱく質 13~20% 脂質 20~30% 塩分2.0g未満