



給食の献立 9月



船橋市立葉門台小学校

- ★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

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火	豚丼	○	じゃがいものみそ汁 もやしのさっぱりあえ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら しらすき さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり もやし	607 kcal 24.4 g 19.9 g 2.0 g	豚肉とたまねぎで 夏の疲れを 吹き飛ばそう
3水	黒糖コッペパン	○	豆腐のグラタン レンズ豆のスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず チーズ とりにく レンズまめ	パン あぶら バター こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト こまつな はくさいにんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	617 kcal 27.3 g 23.9 g 2.1 g	「パン」は 小さな粒で よくかんで食べよう
4木	ご飯	○	家常厚揚げ パンパンジー じゃこと大豆の揚げ煮	ぎゅうにゅう みそ なまあげ ぶたにく とりにく だいず ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま さつまいも みずあめ	しょうが きくらげ キャベツ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ にんじん きゅうり もやし	682 kcal 33.3 g 24.6 g 2.0 g	家常厚揚げは 中国の家庭料理です
5金	ご飯	○	いかの香味揚げ さつま芋のみそ汁 ごまあえ オレンジ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ あぶらあげ ハム	こめ でんぶん あぶら さとう こんにゃく さつまいも ごま	たまねぎ ねぎ しょうが えのきたけ こぼろ だいこん にんじん とうもろこし キャベツ こまつな もやし オレンジ	613 kcal 25.9 g 17.2 g 2.1 g	小さな粒に たぎえる栄養 「ごま」
8月	コッペパン りんごジャム	○	ぼらのごまマヨ焼き カレーポトフ キャベツと小松菜のサラダ	ぎゅうにゅう ぼら ワインナー レンズまめ ツナ きわかめ	パン あぶら エッグ・チーズ ごま じゃがいも さとう	りんご たまねぎ かぶ にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり こまつな	637 kcal 28.2 g 27.0 g 1.9 g	「ぼら」 食品ロスを考えて
9火	ご飯	○	韓国風焼き鳥 豆腐と卵のスープ ナムル オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぶたにく	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	あさつき しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ ねぎ にんじん はくさい だいこん こまつな もやし オレンジ	608 kcal 27.4 g 24.0 g 1.5 g	「豆腐」は 何からできて いるでしょう
10水	ご飯	○	さばのごまみそだれ焼き焼き けんちん汁 磯香あえ 梨	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ のり あぶらあげ	こめ あぶら ごま さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう こまつな だいこん ねぎ にんじん しめじ もやし なし	601 kcal 28.4 g 23.2 g 1.8 g	★船産物の旬の 食材を食べて知る日★ 梨
11木	ご飯	○	手作り春巻き 小松菜スープ 中華ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ	こめ こむぎこ はるまきのかわ あぶら はるさめ でんぶん ごま	しいたけ たけのこ にんじん もやし こまつな ねぎ とうもろこし キャベツ	600 kcal 21.4 g 19.8 g 2.0 g	「春巻き」 給食室で一つづつ 作っています
12金	もち玄米入りご飯 三番瀬の魚のふりかけ	○	生揚げの甘辛焼き きゅうりの酢じょうゆ漬 かつのみそ汁	のり ぎゅうにゅう なまあげ みそ あぶらあげ	こめ もちげんまい あぶら ごま さとう でんぶん	きゅうり かぶ こまつな にんじん ねぎ	642 kcal 27.8 g 29.0 g 1.9 g	「海苔」 三番瀬の魚を ふりかけにしました
16火	麻婆茄子丼	○	中華スープ 春雨サラダ バナナ	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	なす ビーマン しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ にら にんじん えのきたけ はくさい キャベツ もやし バナナ	600 kcal 25.6 g 18.7 g 2.0 g	旬の食材 「なす」について 知ろう
17水	市教研大会のため給食はありません							
18木	鰯のかば焼き丼	○	根菜ごま汁 ひじきのサラダ 梨	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ ひじき ハム	こめ でんぶん あぶら さとう にんじん しめじ レタス こんにゃく ごま	しょうが ごぼう こまつな かぶ だいこん ねぎ にんじん しめじ レタス とうもろこし きゅうり なし	623 kcal 24.5 g 21.0 g 2.0 g	「根菜」とは土の中で 栽培する野菜を 食べる野菜のことです
19金	ハニーレモントースト	○	チリ・コン・カーン じゃこサラダ	ぎゅうにゅう だいず さやいんげん ハム わかめ ちりめんじゃこ	パン バター はちみつ あぶら じゃがいも さとう ごま	レモン たまねぎ しょうが にんにく さやいんげん にんじん トマト レタス きゅうり こまつな	619 kcal 27.4 g 26.1 g 2.0 g	「じゃこ」 成長期に必要な カルシウムが豊富です
22月	ソフト麺 カレーソース	○	小松菜のおろしあえ きな粉おはぎ	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし きなこ	ソフトめん あぶら バター こむぎこ こめ さとう	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな だいこん もやし なめこ	685 kcal 27.0 g 17.9 g 1.8 g	おはぎの 秋の献立
24水	ご飯	○	めひかりの生姜揚げ 豚肉と根菜のうま煮 海苔納豆あえ オレンジ	ぎゅうにゅう めひかり ぶたにく なまあげ なつとう のり	こめ でんぶん あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	しょうが えだまめ ごぼう だいこん にんじん キャベツ こまつな もやし オレンジ	634 kcal 31.6 g 19.7 g 1.8 g	「めひかり」 半量減の献立で 水揚げされた魚です
25木	ガーリックライス	○	大豆のクリーム煮 わかめサラダ グレープフルーツ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ わかめ	こめ あぶら マーガリン じゃがいも さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ こまつな レモン グレープフルーツ	614 kcal 23.2 g 22.9 g 1.8 g	「大豆」 おなかの調子を 整えてくれます
26金	小麦ご飯	○	レバーと根菜のレモンソース 冷凍みかん 大根と生揚げのみそ汁 野菜のピリ辛あえ	ぎゅうにゅう レバー わかめ なまあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	ごぼう しょうが レモン えのきたけ だいこん たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり こまつな もやし みかん	622 kcal 22.8 g 19.2 g 1.8 g	「レバー」に 含まれる栄養は 何があるでしょう
29月	セサミトースト	○	鶏肉と大豆のトマト煮 フレンチサラダ ブルーン	ぎゅうにゅう だいず とりにく ツナ	パン バター さとう ごま あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく さやいんげん にんじん マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ こまつな とうもろこし ブルーン	652 kcal 25.4 g 28.4 g 1.8 g	旬の食材 「ブルーン」を 味わいましょう
30火	中華丼	○	荳わかめのサラダ のり塩じゃがビーンズ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム くきわかめ だいず あおのり	こめ むぎ あぶら でんぶん じゃがいも さとう	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい しいたけ きくらげ きゅうり こまつな もやし	611 kcal 26.7 g 22.5 g 1.6 g	「荳わかめ」 よくかんで栄養を 楽しみましょう

★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。