



給食の献立 9月



★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

船橋市立薬円台小学校

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	たんばく質 脂質 食塩相当量	行事など
2水	チキンと豆の カレーライス	○	チーズ かぶのサラダ 白玉入りフルーツパンチ	牛乳 チーズ とりにく レンズまめ ハム	米 あぶら さとう こめこ なしゼリー しらたまもち	たまねぎ セロリ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム トマト缶 かぶ きゅうり キャベツ みかん缶 あまなつみかん缶 レモン	658 kcal 23.1 g 18.3 g 1.9 g	ひさしぶりの給食 みんなで協力して いっしょに 配膳しましょう
3木	麻婆なす丼 (もち麦ご飯、麻婆なす)	○	ゆでどりと人參のサラダ オレンジ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ とりにく きわかめ	米 もち麦 あぶら さとう ごまあぶら でんぶ	なす にんにく しょうが にら にんじん きゅうり もやし オレンジ	650 kcal 25.9 g 28.3 g 1.8 g	しんがいの野菜 なすを味わいましょう
4金	焼肉ビビンバ	○	かぼちゃの素揚げ わかめスープ ふなばしさん なし 船橋産の梨	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ なまあげ	米 あぶら さとう ごまあぶら	にんにく はくさいキムチ ぜんまい にんじん もやし だいこん こまつな かぼちゃ チンゲンサイ なし	606 kcal 21.1 g 30.0 g 1.9 g	★船橋産の旬の野菜を食べて知る日★
7月	ソフト麺 ミートソース	○	ひじきのマリネ 冷凍みかん	牛乳 ぶたにく だいず ハム ひじき	ソフトめん あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト きゅうり えだまめ 冷凍みかん	649 kcal 26.3 g 17.7 g 1.7 g	今日のひじきの産地は どこでしょう
8火	ご飯	○	かつおのから揚げたまねぎソースがけ 豚汁 かぶときゅうりの菊花和え 梨	牛乳 かつお ぶたにく なまあげ みそ しおこんぶ	米 こめこ でんぶ あぶら さとう	レモン たまねぎ かぶ きゅうり きくの花 にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな なし	621 kcal 29.6 g 21.3 g 2.0 g	菊花和え きくの花の入った 和えもの
9水	ご飯	○	なまあげ 生揚げとキャベツのピリ辛煮こみ ツナとわかめのサラダ のり塩ポテトビーンズ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ わかめ ツナ缶 いりだいず あおのり	米 あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ こまつな きゅうり もやし レモン	674 kcal 28.4 g 28.2 g 1.8 g	6年生修学旅行 よくかんで 食べましょう
10木	もち玄米入りご飯 さんぽんぼろ汁 三番瀬味付けのり	○	なまあげ あまからや はるさめ 生揚げの甘辛焼き 春雨サラダ けんちん汁 オレンジ	牛乳 味付けのり なまあげ ハム とうふ	米 もちげんまい さとう ごまあぶら はるさめ さといも こんにやく あぶら	きゅうり もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	645 kcal 28.2 g 25.4 g 1.9 g	6年生修学旅行 なまあげの材料は 何でしょう
11金	ご飯	○	さばの文化干し こまつな あぶらあ のり かぼちゃのみそ汁 梨	牛乳 さばぶなかぼし あぶらあげ のり とうふ みそ	米 あぶら さとう	こまつな もやし にんじん たまねぎ かぼちゃ えのき なし	629 kcal 25.7 g 28.3 g 2.1 g	かぼちゃを みそ汁で 味わいましょう
14月	とり 鶏とたまねぎの 甘辛煮丼	○	こまつな 小松菜ともやしときゅうりの甘酢サラダ さつまいもと豆のかりんとう	牛乳 とりにく あぶらあげ いりだいず	米 しらたき さとう さつまいも あぶら くろざとう	にんじん たまねぎ こまつな もやし きゅうり	619 kcal 23.8 g 19.6 g 1.6 g	かりんとう よくかんで 食べましょう
15火	ご飯	○	かたくちいわしのから揚げ たくあん入り納豆和え 高野豆腐の五目煮	牛乳 かたくちいわし なつとう しおこんぶ とりにく こうや豆腐	米 こめこ でんぶ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	たくあん キャベツ こまつな たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん	612 kcal 24.6 g 24.4 g 1.8 g	かたくちいわし 骨もよくかむと 食べられます
16水	市教研大会のため給食はありません							
17木	ガーリックライス	○	すずきのレモンソテー グリーンサラダ かぼちゃとズッキーニと豆のスープ ヨーグルト	牛乳 すずき ハム ベーコン レンズまめ ヨーグルト	米 オリブオイル さとう あぶら	にんにく パセリ レモン キャベツ きゅうり レタス こまつな たまねぎ かぼちゃ スズッキーニ にんじん セロリ	613 kcal 27.8 g 20.5 g 2.0 g	ひまわり学級校外学習 ★船橋産の旬の食材を 食べて知る日★ すずき
18金	とりとおあげのうどん (ソフト麺、つゆ)	○	ころろきゅうり(しらす入り) おはぎ(きな粉)	牛乳 とりにく あぶらあげ きなこ しらす しおこんぶ	ソフトめん こめ もち米 さとう きびざとう ごまあぶら	にんじん こまつな ねぎ だいこん きゅうり	663 kcal 28.2 g 15.0 g 2.0 g	おはぎを立て おはぎ
24木	パインミー (ベトナムのサンドイッチ) ソフトフランス	○	とり こうみ や だいこん にんじん 鶏の香味焼き 大根と人參ときゅうりの甘酢サラダ なまあげ い はるさめ 生揚げ入り春雨スープ 冷凍みかん	牛乳 とりにく ハム なまあげ	フランスパン さとう あぶら はるさめ	にんにく レモン だいこん きゅうり にんじん にら チンゲンサイ たまねぎ もやし 冷凍みかん	614 kcal 27.8 g 22.9 g 2.4 g	パインミーを つくって食べましょう
25金	ご飯	○	とり あ だいず 鶏のから揚げ 大豆と揚げボールの煮物 こまつな 小松菜ともやしの三番瀬海苔酢和え	牛乳 とりにく だいず さつまあげ のり	米 こめこ でんぶ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	しょうが にんにく ごぼう にんじん さやいんげん こまつな もやし えのき	668 kcal 29.0 g 25.7 g 2.1 g	大豆を よくかんで 食べましょう
28月	ガーリックトースト	○	チキンと豆のトマト煮 にんじんドレッシングサラダ ブルー	牛乳 だいず とりにく ハム	しょくパン バター あぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマト缶 さやいんげん レタス キャベツ きゅうり こまつな レモン ブルー	625 kcal 24.6 g 26.2 g 2.0 g	旬のくだもの ブルーを 食べましょう
29火	ご飯	○	いわしのかば焼き風 もやしときゅうりの甘酢和え もずくスープ	牛乳 まいわし あぶらあげ とうふ もずく とりにく	米 でんぶ こめこ あぶら さとう	もやし きゅうり だいこん にんじん こまつな チンゲンサイ	637 kcal 27.0 g 25.3 g 2.0 g	今日のもずくの産地は どこでしょう
30水	カレーピラフ	○	チーズ ジャーマンポテト かぶの豆のチキンスープ	牛乳 チーズ ぶたにく ベーコン とりにく レンズまめ	米 オリブオイル じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム あかピーマン ピーマン パセリ セロリ かぶ	629 kcal 21.4 g 28.6 g 2.0 g	野菜がたっぷり入った カレーピラフを 食べましょう

★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。

★牛乳は、毎日つきます。

★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

★栄養価は、4年生を基準としています。