

令和6年度

9がつ よていこんだて

《今日の目標》 食事と健康について知ろう

食事を通して生活のリズムを整えることができます。特に朝ごはんは1日の活動を開始するのに欠かせません。
夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、1日3回バランスのよい食事をとり早く学校のリズムに戻しましょう。

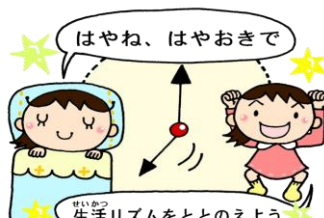


薬院台南小学校

日にち	曜日	献立名		牛乳	おもな材料とはたらき			栄養価 (4年基準値)	メモ 行事食等
		主食	主菜・副菜・デザート		からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちょうしをよくする		
3	火	ご飯	小松菜と厚揚げの五目炒め 大根のピリ辛あえ 大学手チップス	○	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ さつまいも みずあめ こま	ねぎ しんじけ にんじん だけのこ キャベツ こまつな だいこん きゅうり	641 25.6 24.7 1.6	
4	水	ツナサラダサンド	キャロット・ラベ チキンポトフ パイナップル	○	ぎゅうにゅう ツナ とりにく だいず	パン マヨネーズ あぶら さとう さつまいも	パセリ たまねぎ きゅうり にんじん ホールコーン フロッキー だいこん エリンギ パイナップル	624 25.0 25.9 1.9	8月誕生日 献立
5	木	玄米入りご飯	にんじんの揚げぎょうざ 中華きゅうり サンラータン オレンジ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ げんまい ぎょうざのかわ かたくりこ あぶら さとう はるさめ こま	にんじん なら きゅうり ねぎ だけのこ しいたけ トマト こまつな オレンジ	641 23.6 24.4 1.6	
6	金	ポーク カレーライス	あおだいず とひじきのサラダ 梨	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ハム	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ パター こま	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり ホールコーン こまつな なし	657 25.5 23.5 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (なし)
9	月	栗おこわ	ししゃもの薬味あんかけ 菊花あえ なすと厚揚げのみそ汁 りんご カルシウム484mg	○	ぎゅうにゅう だいず ししゃも あつあげ みそ	こめ もちこめ くり こま かたくりこ あぶら さとう さといも	ねぎ もやし こまつな えのき きくのり なす にんじん たまねぎ だいこん なす	628 25.0 19.6 1.7	重陽の節句献立
10	火	フレッシュトマト ソースのパンネ	ボテマヨサラダ 梨ケーキ 食物繊維9.1g	○	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム だいず とうにゅう	マカロニ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ こめこ	トマト しめじ えのき マッシュルーム たまねぎ にんじん きゅうり なし	631 21.5 25.9 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (なし)
11	水	鮭ご飯	白いんげん豆のクロック おかかあえ わかめとねぎのみそ汁 バナナ	○	ぎゅうにゅう さけ いんげんまめ ぶたにく かつおぶし とうふ わかめ みそ	こめ こま じゃがいも あぶら かたくりこ パンこ	たまねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ ねぎ パナナ	626 25.7 17.7 1.7	
12	木	はちみつパン	豆腐とじゃが芋のグラタン コーンサラダ 野菜スープ オレンジ	○	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ わかめ レンズまめ	パン じゃがいも あぶら こめこ パター さとう	レタス こまつな ホールコーン にんじん もやし キャベツ オレンジ	630 23.7 25.9 1.9	
13	金	赤飯	鮭のもみじ焼き 辛子あえ 沢煮わん さつま芋の茶巾	○	ぎゅうにゅう ささげ さけ とりにく わかめ いんげんまめ とうにゅう	こめ こま マヨネーズ かたくりこ さつまいも さとう	にんじん こまつな キャベツ しんじけ だけのこ もやし ごぼう	628 28.8 18.4 1.7	1年生校外学習 敬老の日献立
17	火	里芋の炊き込み ご飯	鶏肉の唐揚げ 里わかめの五色あえ みたらし団子	○	ぎゅうにゅう あぶら ぶたにく くきわかめ	こめ さといも こんにやく さとう かたくりこ あぶら しらたまもち	にんじん しんじけ ねぎ ホールコーン もやし きゅうり こまつな	651 23.0 22.1 1.7	5年生校外学習 お月見献立
18	水	船橋市教育研究大会のため、給食はありません。						朝・昼・夕3食きちんと食べよう！	
19	木	二色おはぎ (ごま・きなこ)	厚揚げと根菜の煮物 おだまき汁 ヨーグルト カルシウム503mg&鉄6.9mg	○	ぎゅうにゅう きなこ あつあげ ぶたにく だいず たまご とりにく	こめ もちこめ こま さとう じゃがいも あぶら うどん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな しんじけ	659 26.6 20.0 1.7	お彼岸献立
20	金	オニオンライス	白身魚のムニエルトマトソース フライドポテトのサラダ オレンジ	○	ぎゅうにゅう ベーコン たら ハム	こめ あぶら パター かたくりこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ レタス きゅうり オレンジ	625 23.1 24.9 1.7	3年生校外学習
24	火	豚キムチ丼	チョレギサラダ 春雨スープ さつま芋のキャラメルあえ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく のり わかめ	こめ さとう あぶら はるさめ かたくりこ こま さつまいも バター	はくさい たまねぎ にんじん だけのこ レタス きゅうり みずな えのき ねぎ	635 21.6 21.2 1.7	がたんじょうび 9月誕生日 献立
25	水	ご飯	秋刀魚の塩焼き ごまあえ 鶏肉と大豆の煮物 りんご	○	ぎゅうにゅう さんま だいず とりにく こんぶ	こめ さとう こま あぶら こんにやく	こまつな にんじん もやしだけのこ れんこん しいたけ りんご	645 28.1 25.8 1.6	
26	木	玄米入りご飯	四川豆腐 かぼちゃとチーズのベーコン巻き コロコロきゅうり オレンジ	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ チーズ ベーコン	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ こま	きくらげ だけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ はくさい かぼちゃ きゅうり オレンジ	636 27.2 24.5 1.6	6年生修学旅行①
27	金	ソフト麺 ミートソース	海藻とこんにやくのサラダ 青のりポテトビーンズ ぶどう 食物繊維9.2g	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ わかめ だいず のり	ソフトめん あぶら さとう こめこ パター こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ グリーンピース しんじけ トマト キャベツ こまつな ホールコーン ぶどう	656 26.3 21.2 1.7	6年生修学旅行② 1年生給食試食会
30	月	玄米入りご飯	レバーのごまだれ もやしのナムル 里芋のみそ汁 オレンジ 鉄6.9mg	○	ぎゅうにゅう レバー ハム あぶらあげ	こめ げんまい かたくりこ あぶら さとう こま はるさめ さといも	にんじん こまつな もやし しめじ えのき だいこん たまねぎ オレンジ	631 24.3 21.4 1.6	4年生校外学習

※都合により食材料や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：なし・スズキ（6月から9月までの間で1回以上設定・本校では、7月に使用する予定です。）



この季節、旬の魚といえばさんまです。
秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。さんまに含まれるあぶらは、脳のはたらきをよくしてくれます。