

【今月の目標】 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日の活動を始め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。

薬台台南小学校

日 日 サ	曜 日	献立名		牛 乳	おもひ材料とはたらき			栄養価 (47年度標準)	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		
2	火	チキン カレーライス	あかだいず 青大豆とひじきのサラダ 梨	○	きゅうにゅう とりにく ひじき だいず パーコン	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまぎこ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげ ん きゅうり コーン こ まつな なし	644 25.7 23.4 1.7	なほなほ しん しん 船橋産の旬の食材を たべ しり 日 食べて知る日(梨)
3	水	ごはん	しろみ ぞかな 白身魚のポワレ・トマトソース フライドポテトのサラダ とうふ だんご 豆腐団子スープ	○	ぎゅうにゅう たら ハム とりにく とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	たまねぎ マッシュルーム レタス にんじん きゅうり しいたけ キャベツ こまつな	632 28.6 23.0 1.6	
4	木	キムチごはん	ジャンボ揚げぎょうざ 春雨スープ オレンジ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく うらまめ あつあけ くわかめ	こめ さとう ごま ぎょうざのかわ あぶら かたくりこ はるさめ	はくさい にんじん キャベツ ねぎ いら えのき こまつな オレンジ	639 21.5 24.7 1.7	がつ たんじょうひ きゅうしよく 8月誕生日給食
5	金	ソフト麺 肉みそソース	やさい 野菜とカリカリおさつあえ りんご	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	ソフトめん さとう あぶら かたくりこ さつまいも	たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ ねぎ グリーンピース こまつな もやし りんご	627 25.6 17.4 1.7	ねんせいこうがいがくしゅう 4年生校外学習
8	月	ごはん	ししやもの薬味あんかけ おかかあえ うらまめ あつあけ 打ち豆のみそ汁 梨ゼリー カルシウム448mg	○	ぎゅうにゅう ししやも うらまめ あつあけ みそ かんてん	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ねぎ こまつな にんじん もやし ほくさい だいこん しめじ なし	637 25.0 19.0 1.6	なほなほ しん しん 船橋産の旬の食材を たべ しり 日 食べて知る日(梨)
9	火	くり 栗おこわ	マーボーなす 菊花あえ わかめスープ オレンジ	○	ぎゅうにゅう だいず とうふ ぶたにく みそ わかめ	こめ もちこめ くり ごま あぶら さとう かたくりこ	なす しいたけ だけのこ にんじん ねぎ もやし こまつな えのき きくのり オレンジ	636 26.6 22.2 1.7	ちゅうしゅう せつこう こんだて 重陽の節句献立 ねんせいこうがいがくしゅう 1年生校外学習
10	水	シナモントースト	ポテマヨサラダ とうふ 豆とウィンナーのトマトスープ煮 バナナ	○	ぎゅうにゅう ハム しろいんげんまめ ウィンナー	パン グラニューとう バター ジャがいも あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ しめじ こまつな トマト バナナ	633 21.1 25.4 1.9	
11	木	げんまいい 玄米入りごはん	レバーのごまだれ ナムル 真だくさんみそ汁 オレンジ 鉄6.7mg	○	ぎゅうにゅう レバー ハム あぶらあげ みそ	こめ げんまい かたくりこ あぶら ごま はるさめ さとう ジャがいも	にんじん こまつな もやし たまねぎ だいこん オレンジ	633 23.8 20.8 1.6	
12	金	せきはん 赤飯	ぼろのあずま煮 とうふ 高野豆腐のおひだし 沢煮わん さつまいも ちやん さつまいも茶巾	○	ぎゅうにゅう ささげ ぼろ とうふ とうふ のり とうふ しらひんげんまめ とうにゅう	こめ もちこめ ごま かたくりこ あぶら さとう さつまいも	こまつな にんじん もやし しいたけ えのき だけのこ だいこん ごぼう	637 28.9 16.6 1.7	けいしゅう ひこんだて 数々の日献立
16	火	げんまいい 玄米入りごはん	ハンバーグ・デミグラスソース ひよこ豆のサラダ オニオンスープ ぶどう	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう ひよこ豆め パーコン	こめ げんまい あぶら パンこ さつまいも さとう ごま	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん きゅうり こまつな ぶどう	648 26.5 22.9 1.6	
17	水	ふなばしし きょういけんきょういけん 船橋市教育研究大会のため、給食はありません。				あさ ひる ゆう 朝・昼・夕3食きちんと食べよう！			
18	木	ひじきごはん	しろいんげん豆のクロック もやしの赤しそあえ すまし汁 食物繊維10.9g	○	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ しろいんげんまめ ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまぎこ パンこ ごま	にんじん しいたけ グリーンピース たまねぎ もやし えのき だけのこ だいこん	632 25.1 21.7 1.7	
19	金	ごはん	さんま 秋刀魚の塩焼き ごまみそあえ しょうゆこうじの肉じゃが オレンジ	○	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく だいず	こめ さとう ごま あぶら しらたき じゃがいも	こまつな にんじん もやし たまねぎ しいたけ オレンジ	649 27.3 25.9 1.6	ねんせいこうがいがくしゅう 3年生校外学習
22	月	にしく 二色おはぎ (ごま・きなこ)	あつあけ 厚揚げと野菜の煮物 おだまき汁 ヨーグルト カルシウム502mg&鉄6.9mg	○	ぎゅうにゅう きなこ あつあけ ぶたにく だいず たまご とりにく	こめ もちこめ ごま さとうじゃがいも あぶら うどん かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ	644 26.5 19.6 1.7	あき ひこんだて 秋のお彼岸献立 ねんせいこうがいがくしゅう 5年生校外学習
24	水	しゃんはいや 上海焼きそば	とりにく 鶏肉とポテトのレモンソース もすくスープ バナナ 食物繊維11.8g	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もすく とうふ	ちゅうかめん あぶら しいたけ かたくりこ さとう ごま	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ だけのこ こまつな ねぎ えのき バナナ	632 24.6 25.8 1.7	
25	木	てづく 手作りメロンパン	つなと海藻のサラダ チリコンカン りんご	○	ぎゅうにゅう つな わかめ だいず ぶたにく パーコン レンズまめ	パン こまぎこ さとう バター ジャがいも	こまつな レタス もやし たまねぎ にんじん トマト りんご	634 28.0 21.2 1.9	ねんせいしゅうがりがくしゅう 6年生修学旅行① ねんせいしゅうがりがくしゅう 1年生給食試食会
26	金	ごはん	とうふ 豆腐のカレー煮 かぼちゃのパーコン巻き だいこん 大根のピリ辛あえ	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく パーコン	こめ さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん きくらげ こまつな かぼちゃ だいこん きゅうり	620 24.0 25.8 1.6	ねんせいしゅうがりがくしゅう 6年生修学旅行②
29	月	ガーリックライス	マカロニグラタン ごまドレッシングサラダ ジュリエンスープ ぶどう	○	ぎゅうにゅう パーコン とりにく パター とうにゅう チーズ わかめ レンズまめ	こめ あぶら パター こめ さとう こま じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし サニーレタス キャベツ ぶどう	634 23.4 22.5 1.7	がつ たんじょうひ きゅうしよく 9月誕生日給食
30	火	ごはん	くろだいの たつたあ 黒鯛の竜田揚げ のり酢あえ いも じり さつまいも汁 にんじんプリン	○	ぎゅうにゅう くらだいの のり とりにく みそ ゼラチン かんてん	こめ かたくりこ あぶら さとう こんやく さつまいも	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	648 27.8 20.5 1.6	

※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（5月から10月までの間で1回以上設定・本校では、7月に使用しました。）



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。