

令和8年度

9がつ

よていいこんだて

《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。特に朝ごはんは一日の活動を開始するために欠かせません。

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取り、早く学校の生活リズムに戻しましょう。



船橋市立薬円台南小学校

日にち	献立名			おもな材料とはたらき			栄養価 (4年生基準)	メモ 行事食等
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちようしをよくする	エネルギー-kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
2水	ソフト麺 肉みそソース	○	青のりポテトビーンズ 茎わかめのサラダ	牛乳 ぶたにく だいず みそ あおのり くきわかめ ちりめんじゃこ	ソフトめん さとう あぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース しょうが きゅうり だいこん こまつな	662 kcal 29.9 g 20.0 g 1.9 g	「茎わかめ」 よくかんで 食べよう
3木	ご飯	○	ししゃもの薬味あんかけ おかかあえ 打ち豆のみそ汁 オレンジ	牛乳 ししゃも かつおぶし だいず なまあげ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし はくさい だいこん しめじ オレンジ	600 kcal 25.5 g 19.0 g 1.8 g	「ししゃも」 背ごと食べて カルシウムをとろう
4金	チキンカレーライス	○	青大豆とひじきのサラダ 梨	牛乳 とりにく レンズまめ ベーコン チーズ ヨーグルト ひじき あおだいず	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご マッシュルーム グリンピース きゅうり とうもろこし こまつな なし	656 kcal 25.5 g 23.7 g 1.9 g	8月の誕生日給食 船橋産の旬の食材を 食べて知る日(梨)
7月	ご飯	○	さばの塩焼き ごまみそあえ しょうゆ麺の肉じゃが オレンジ	牛乳 さば みそ ぶたにく あおだいず	こめ あぶら さとう ごま 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	603 kcal 26.4 g 21.9 g 1.5 g	肉じゃがで 野菜をしっかり 食べよう
8火	豚丼	○	わかめとじゃがいものみそ汁 もやしのさっぱりあえ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら しらたき さとう じゃがいも	しょうが にんにく 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	604 kcal 24.0 g 19.4 g 2.0 g	発酵食品の みそとヨーグルトで おなかを元気に
9水	シュガートースト	○	ポテトマヨネーズサラダ(卵不使用) 豆と鶏肉のトマトスープ煮 バナナ	牛乳 ハム いんげんまめ とりにく	パン さとう バター じゃがいも あぶら エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり レモン キャベツ しめじ こまつな にんにく トマト パナナ	627 kcal 21.9 g 25.0 g 1.7 g	なかよしタイム
10木	ご飯	○	レバーのごまだれ ナムル 具だくさんみそ汁	牛乳 レバー ハム とうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん じゃがいも あぶら ごま はるさめ さとう	しょうが にんにく にんじん こまつな もやし たまねぎ だいこん	609 kcal 23.4 g 20.5 g 1.8 g	成長期に必要な 鉄分がたっぷり入った レバーを食べよう
11金	和風ツナご飯	○	生揚げの鶏そぼろあんかけ 辛子あえ 梨ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 ツナ あぶらあげ なまあげ とりにく みそ	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ ねぎ こまつな もやし はくさい みかん なし レモン	655 kcal 30.3 g 28.3 g 1.8 g	船橋産の旬の食材を 食べて知る日(梨)
14月	上海焼きそば	○	鶏肉とポテトのレモンソース もずくスープ バナナ	牛乳 ぶたにく とりにく もずく とうふ	ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ こまつな しょうが レモン ねぎ えのきたけ バナナ	617 kcal 24.5 g 25.8 g 1.9 g	レモンの酸味で さっぱりおいしく 食べよう
15火	ご飯	○	豆腐のカレー煮 かぼちゃのベーコン巻き 大根のピリ辛あえ	牛乳 とうふ ぶたにく ベーコン	こめ さとう あぶら でんぶん	にんにく しょうが 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	603 kcal 22.9 g 24.6 g 1.6 g	かぼちゃを食べて 目やお肌を 元気に
16水	市教研大会のため給食はありません							
17木	ご飯	○	ぼらのあずま煮 磯香あえ 沢煮わん さつまいもの茶巾	牛乳 ぼら のり とりにく いんげんまめ とうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう さつまいも	こまつな もやし しいたけ えのきたけ たけのこ にんじん だいこん ごぼう	605 kcal 26.4 g 14.8 g 1.6 g	敬老の日の献立
18金	二色おはぎ (ごま・きなこ)	○	厚揚げと野菜の煮物 おだまき汁(卵) オレンジ	牛乳 きなこ なまあげ ぶたにく だいず たまご とりにく	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら うどん でんぶん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ オレンジ	611 kcal 24.2 g 19.9 g 1.6 g	秋のお彼岸献立 3年生校外学習 ¹
24木	ご飯	○	ハンバーグデミグラスソース にんじんとレッシングサラダ 野菜スープ グレープフルーツ	牛乳 ぶたにく とうふ とうにゅう ハム ベーコン	こめ あぶら パンこ さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム パセリ レタス キャベツ きゅうり こまつな レモン にんじん グレープフルーツ	604 kcal 26.7 g 21.1 g 1.8 g	6年生修学旅行 ¹
25金	ご飯	○	ジャンボ揚げぎょうざ 春雨スープ 茎わかめのナムル	牛乳 ぶたにく くきわかめ	こめ ぎょうざのかわ でんぶん こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごま	キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが えのきたけ にんじん こまつな もやし きゅうり	601 kcal 19.5 g 21.5 g 1.7 g	6年生修学旅行 ²
28月	きな粉揚げパン	○	ツナと海藻のサラダ チリコンカーン りんご	牛乳 きなこ ツナ わかめ だいず ベーコン レンズまめ	パン あぶら さとう じゃがいも	こまつな レタス もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご	647 kcal 29.6 g 24.5 g 1.9 g	5年生校外学習 ¹
29火	なすのみそ豚丼	○	スパイシーポテトビーンズ わかめスープ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ だいず わかめ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん なす たけのこ えのきたけ さやいんげん しめじ こまつな	660 kcal 27.9 g 25.7 g 1.6 g	「なす」 秋に旬を迎えるなすを 食べよう
30水	ガーリックライス	○	鶏肉と大豆のクリーム煮 ごまドレッシングサラダ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン とうにゅう だいず とりにく わかめ	こめ あぶら じゃがいも こめこ 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 グリンピース もやし サニーレタス みかん	619 kcal 22.9 g 20.7 g 1.9 g	9月の誕生日給食 ¹

※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：梨