



# 9月 予定献立表



ふなばし産の旬の食材



なし

令和5年9月 船橋市立八栄小学校

今月のもくひょう 「食べ物と健康について知ろう」

日曜日	主食	おかず	からだづく 体を作るものになる	エネルギーのもとになる	からだちょうし 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩(g)	一言メモ
4月	チキンカレーライス	大根と小魚のサラダ なし	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム だいこん きゅうり こまつな なし	608 25.1	18.4 1.8	船橋産の旬の食材“なし”を 食べて知る日
5火	セサミトースト	豚肉と大豆のトマト煮 和風サラダ オレンジ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく のり	しょうパン パター こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマト きゅうり こまつな ぶなしめじ レモン オレンジ	626 26.7	24.6 1.8	セサミトーストは、すりつぶしたごまをたっぷり 使います。ごまには、血流をよくするビタミンE や、骨や歯をしょうぶにするカルシウムが豊富に ふくまれています。
6水	ごはん	かつおの甘辛揚げ のり酢あえ 春雨スープ オレンジ	ぎゅうにゅう かつお みそ のり とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう こま はるさめ	しょうが もやし キャベツ こまつな きゅうり レモン にんじん チンゲンツァイ はくさい オレンジ	600 28.5	17.1 1.5	旬の食材“鰹” 鰹の旬は、春と秋の年2回。秋の鰹は、小魚を たっぷり食べて体が大きくなり、脂がのっています。
7木	豚キムチ丼	にらたまスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ たまご	こめ むぎ でんぶん あぶら	はくさい にんじん たまねぎ にら にんにく しょうが たけのこ きくらげ キャベツ みかん	623 25.7	22.1 1.6	にらの強いかおりの成分には、疲労回復効果があ ります。豚肉などビタミンB <sub>1</sub> が多い食品と一緒 に食べると、その効果がさらに高まります。
8金	ごはん	焼きししゃも じゃがいものそぼろ煮 菊花あえ ぶどう	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん こまつな もやし きく ぶどう	604 28.0	17.6 1.7	重陽の節句(9月9日) 縁起がよいとされる五節句のひとつ。「菊の節 句」ともよばれ、菊の花びらを浮かべたお酒を飲 みながら、健康や長寿を祈る行事として伝わりま した。
11月	ソフト麺	ミートソース きのこきゅうりのサラダ バナナ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぶたレバー チーズ	ソフトめん サラダあぶら さとう こむぎこ バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト こまつな きゅうり えのきだけ エリンギ とうもろこし バナナ	679 28.1	21.5 1.9	旬の食材“きのこ” えのきだけとエリンギを油でいためてうすく味付 けをしてから、サラダに加えます。
12火	麦ごはん	のりふりかけ 四川豆腐 中華風コーンサラダ なし	ぎゅうにゅう のり とうふ ぶたにく みそ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが きくらげ たけのこ ねぎ はくさい こまつな にんじん キャベツ とうもろこし なし	606 25.9	22.2 1.6	四川豆腐は、中国の四川省の家庭料理です。この 地の料理は、とうがらしを使った辛い味付けが多 いことが特徴です。給食では、食べやすいように 辛さをひかえめに作ります。
13水	ハチミツパン	すすきの米粉フリット 小松菜のソテー ミネストローネ オレンジ	ぎゅうにゅう すずき ベーコン レンズまめ	ハチミツパン こめこ あぶら マカロニ	こまつな もやし ぶなしめじ にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ オレンジ	609 27.0	21.3 1.8	船橋産の小松菜を 食べて知る日
14木	ごはん	鶏肉と野菜のうま煮 千草あえ きなこまめ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ いりだいす きなこ	こめ あぶら じゃがいも さとう はるさめ こま	たまねぎ にんじん れんこん はくさい さやいんげん キャベツ もやし とうもろこし	650 27.4	21.4 1.4	千草あえの「千草」は、色々な材料を合わせる 料理に使う言葉です。春雨やとうもろこしを 加え、彩り豊かなあえ物を作ります。
15金	かて飯	ゼリーフライ おひたし 白玉だんご汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうにゅう おから たまご	こめ しらたき さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら しらたまもち	にんじん ほししいだけ ずいき ごぼう さやえんどう たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし だいこん かぶ こまつな	608 22.7	18.7 1.9	郷土料理“埼玉県” 埼玉県の「かて飯」と「ゼリーフライ」を味わい ましょう。
19火	ごはん	さばのごまだれ焼き きんぴらごぼう炒め さつま汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごま さとう こんにゃく さつまいも	ごぼう にんじん ピーマン はくさい こまつな オレンジ	629 27.6	21.7 1.9	毎月19日は「食育の日」 ～かみかみ給食～
21木	煮込みうどん おはぎ(ごま・きな粉)	ツナあえ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ わかめ きなこ	うどん さとう あぶら こめ ごま	にんじん ねぎ こまつな はくさい ほうれんそう もやし オレンジ	598 23.4	21.7 1.7	お彼岸 秋分の日をはさんだ1週間は、秋のお彼岸です。 食物が収穫できることへの感謝をこめて「おは ぎ」を作り、ご先祖様におそなえをします。
22金	チキンライス	レバーとチーズのサクサク揚げ レンズ豆のスープ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー チーズ ベーコン レンズまめ	こめ あぶら ぎょうざのかわ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん にんにく ゼロリー キャベツ スッキーニ パセリ バナナ	673 26.5	22.2 2.0	鉄分をとろう レバーは貧血を防ぐ鉄分を多くふくみます。ぎょ うざの皮でレバーとチーズをつつみ油で揚げるこ とで、レバーが苦手でも食べやすい一品です。
25月	ごはん	豆腐のオイスターソース炒め さつまいもと大豆のかりんとう なし	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいす	こめ あぶら でんぶん さつまいも さとう	にんじん たまねぎ にんにく こまつな しょうが ほししいだけ たけのこ はくさい きくらげ なし	653 25.6	21.7 1.0	食物繊維をとろう さつまいも大豆には不足しがちな食物せんいが ふくまれます。食物せんいはおなかの調子を整え る他、生活習慣病の予防にも効果があります。
26火	ごはん	ザンギ(鶏のから揚げ) ひじきと野菜のゆかりあえ 石狩鍋 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ さけ とうふ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく もやし キャベツ こまつな たまねぎ だいこん ねぎ オレンジ	605 29.7	19.5 1.9	郷土料理“北海道” 北海道の「ザンギ」と「石狩鍋」を味わいましょ う。
27水	黒コッペパン	にんじんスープ 茎わかめのサラダ カルピスゼリー	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ハム くわかめ かんてん にゅうさんきんいんりょう	コッペパン じゃがいも サラダあぶら パター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ こまつな とうもろこし	593 24.0	21.7 2.1	おはなし給食 「おなべおなべにえたかな」より にんじんスープ
28木	さんまご飯	厚焼き卵 豆腐と白菜のスープ オレンジ	ぎゅうにゅう さんま たまご とうふ ぶたにく	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ グリーンピース はくさい こまつな オレンジ	648 28.3	25.0 2.0	旬の食材“さんま” 秋のさんまは脂がのりおいしくなります。青魚 の仲間であり、頭のはたらきをよくするDHAが 豊富に含まれます。
29金	里いもご飯	さけのたつた揚げ ごまきゅうり 小松菜とキャベツのみそ汁 ぶどう	ぎゅうにゅう しろさけ あおりの あぶらあげ みそ	こめ さといも さとう でんぶん あぶら ごま	しょうが きゅうり キャベツ こまつな だいこん にんじん ぶどう	592 26.6	19.0 2.1	十五夜 1年で最も美しいとされる「中秋の名月」を楽し みながら、秋の美りに感謝をする行事です。「芋 名月」ともよばれることにちなみ、旬の里いもを 入れたご飯を作ります。

※栄養価は4年生の表示です。献立は、食材の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

## Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの?

### 《今月使用する旬の食べもの》

きのこ類、ごぼう、里いも、かつお、さんま、ぶどう

#### ★保護者の方へ

給食当番の児童はマスクを着用して配膳をします。当番の週は忘れず持参するようご協力をお願いいたします。

#### A.

朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか? まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがよく生活リズムをととのえましょう。

