



9月 予定献立表



船橋産の旬の食材
なし スズキ

今月のもくひょう 「食べ物と健康について知ろう」

令和6年9月 船橋市立八栄小学校

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	からだを 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
3火	チキンカレーライス	大根とじゃこのサラダ なし	きゅうにゅう とり 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 にんにく マッシュルーム だいこん きゅうり こまつな なし	619 26.0	19.0 1.9	船橋産の旬の食材を食べる日 「なし」
4水	ソフト麺 ミートソース	きのこきゅうりのサラダ オレンジ	きゅうにゅう だいず ふたにく ふたレパー チーズ	ソフトめん サラダあぶら さとう こむぎこ パター	にんにく しょうが にんにく たまねぎ トマト こまつな きゅうり えのきたけ エリンギ どうもろこし オレンジ	642 28.4	19.9 1.8	旬の食材「きのこ」 えのきたけとエリンギを油で炒めて、味をつけてから、野菜と和えます。
5木	ご飯	鯉の甘辛揚げ のり酢和え 春雨スープ	きゅうにゅう かつお みそ のり とりく どうふ	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 チンゲンツァイ たまねぎ はくさい	613 29.8	19.2 1.6	旬の食材「鯉」 鯉の旬は、春と秋の年2回。秋の鯉は、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。
6金	豚キムチ丼 (麦ご飯)	こまつなと卵のスープ バナナ	きゅうにゅう ふたにく なまあげ みそ たまご わかめ	こめ むぎ でんぶん あぶら こまあぶら	はくさい にんにく たまねぎ にんにく しょうが しょうが にんにく きくらげ だいたいの キャベツ こまつな こまつな バナナ	624 25.1	22.3 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 ₁ 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。
9月	ご飯	ししゃもの磯辺揚げ じゃがいものそぼろ煮 菊花和え ぶどう	きゅうにゅう ししゃも のり とりく	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	にんにく だけのこ たまねぎ さやいんげん こまつな もやし きく ぶどう	634 28.5	18.4 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。
10火	ご飯	ザンギ(鶏肉のから揚げ) ひじきと野菜の和え物 石狩鍋(鮭入りみそ汁) オレンジ	きゅうにゅう とりく ひじき あぶらあげ みそ どうふ	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 にんにく だいこん ねぎ オレンジ	605 29.7	19.5 1.9	郷土料理「北海道」 鶏肉を唐揚げにした「ザンギ」と、鮭が入った「石狩鍋」を味わいましょう。
11水	麦ご飯	のりふりかけ 四川風厚揚げ炒め 中華風コーンサラダ	きゅうにゅう のり なまあげ ふたにく みそ わかめ	こめ むぎ こまあぶら こま あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが きくらげ だけのこ ねぎ はくさい こまつな にんにく キャベツ どうもろこし	619 26.1	24.8 1.6	四川は、中国の四川省のことです。この地域の料理は、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。
12木	ハチミツパン	スズキの米粉フリット こまつなのソテー ミネストローネスープ オレンジ	きゅうにゅう スズキ ベーコン レンズまめ チーズ	ハチミツパン こめ あぶら マカロニ	こまつな もやし しめじ どうもろこし にんにく たまねぎ にんにく キャベツ トマト ハセリ オレンジ	610 27.8	21.3 1.9	船橋産の旬の食材を食べる日 「スズキ」
13金	ご飯	厚焼き卵 豆腐と白菜のスープ さつまいもと大豆のカリントウ	きゅうにゅう たまご とうふ とりく ふたにく わかめ だいず	こめ さとう あぶら でんぶん さつまいも こくとう	にんにく だけのこ たまねぎ クリンピース はくさい こまつな	612 25.7	19.5 1.6	食物繊維をとろう さつまいもと大豆には不足しがちな食物繊維が多くふくまれます。食物繊維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。
17火	里いもご飯	鮭のたつた揚げ こまきゅうり こまつなとキャベツのみそ汁 ぶどう	きゅうにゅう ふたにく さけ あおのり あぶらあげ みそ	こめ さといも こんにやく さとう でんぶん あぶら こまあぶら こま	にんにく さやえんどう しょうが きゅうり キャベツ こまつな だいこん きよほう	614 28.6	20.3 1.9	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。
18水	市教研大会のため、給食はありません。							
19木	ご飯	鱈のごまだれ焼き きんぴらごぼう炒め さつまいも汁	きゅうにゅう さば ふたにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら こま さとう こんにやく さつまいも	こぼろ にんにく ピーマン はくさい こまつな	614 27.4	21.7 1.9	毎月19日は「食育の日」 〜かみかみ給食〜
20金	きつねうどん おはぎ(きな粉)	ツナ和え オレンジ	きゅうにゅう ふたにく あぶらあげ まぐろかん わかめ きなこ	うどん さとう こまあぶら こま もちこめ	にんにく ねぎ こまつな はくさい ほうれんそう もやし オレンジ	615 25.8	23.0 2.0	お彼岸 秋分の日をはさんだ1週間は、秋のお彼岸です。食物が収獲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。
24火	かて飯 (混ぜご飯)	ゼリーフライ おひたし かきたま汁	きゅうにゅう とりく あぶらあげ とうにゅう おから たまご とうふ	こめ しらたき さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら でんぶん	にんにく ほししいたけ ほししいたけ こぼろ さやえんどう たまねぎ ねぎ こまつな もやし えのき	610 24.3	22.3 1.9	郷土料理「埼玉県」 混ぜご飯の「かて飯」と、おから・じゃがいも・ねぎを使った野菜まんじゅうの「ゼリーフライ」を味わいましょう。
25水	セサミトースト	豚肉と大豆のトマト煮 のりサラダ オレンジ	きゅうにゅう だいず ふたにく のり	しょくパン パター こま クラニューとう あぶら さとう	にんにく にんにく たまねぎ トマト きゅうり こまつな しめじ レモン オレンジ	625 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、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが豊富にふくまれています。
26木	ご飯	ハンバーグ ひじきのマリネ マカロニスープ クリーム寒天ブルーベリーソース	きゅうにゅう ふたにく とうふ とうにゅう ひじき とりく クリーム かんてん	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こま マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ こまつな ブルーベリーソース	642 26.0	20.3 1.6	おはなし給食 「十二歳」より ハンバーグ
27金	ご飯	メルルーサと生揚げのうま煮 干草和え きな粉入豆	きゅうにゅう メルルーサ なまあげ いりだいず きなこ	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ こまあぶら こま	たまねぎ にんにく れんこん はくさい さやいんげん キャベツ もやし どうもろこし	622 26.5	19.5 1.4	干草和えの「干草」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、彩り豊かな和え物を作ります。
30月	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	きゅうにゅう とりく ふたレパー 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 オリーブオイル	たまねぎ にんにく マッシュルーム にんにく さやいんげん セロリ キャベツ こまつな ハセリ	635 26.2	22.1 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み油で揚げること、レバーが苦手でも食べやすい一品です。

※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。

《今月使用する旬の食べもの》
きのこ類、ごぼう、里いも、鯉、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。

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

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、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。

