



令和7年度 9月 予定献立表

☆ 今月の目標：食事と健康について知ろう

船橋市立八栄小学校

日	曜日	牛乳	献立名		献立の目当て	体を作る食品	熱や力の素になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー基準620kcal たんぱく質 脂質 塩分相当量
			主食	主菜・副菜・デザート					
2	火	○	チキンカレーライス	コーンサラダ ラフランスゼリー	給食の旬を めあてて知る日	ぎゅうにゅう とりにく チーズ レンズマメ わかめ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも ゼリー バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ とうもろこし	619kcal 22.6g 21.2g 1.7g
3	水	○	キャラメル揚げパン	チリコンカン(大豆) マカロニサラダ	9月の お誕生会 給食目標	ぎゅうにゅう だいたす ぶたにく パーコン	こめ ぶぎ あぶら じゃがいも キャベツ マカロニ マカロニ マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ こまつな きゅうり	674kcal 28.5g 26.6g 1.9g
4	木	○	ごはん	夏野菜のひき肉炒め 具だくさん味噌汁 ココアピーズ	夏野菜	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ だいたす	こめ あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	なす かぼちゃ グリンピース にんにく しょうが こぼろ にんじん だいこん ねぎ こまつな	597kcal 21.3g 20.5g 2.0g
5	金	○	ごはん	鯖のごま酢ダレかけ 磯香和え 冬瓜の味噌汁	けんこ 健康への ちから 近道①	ぎゅうにゅう さば のり とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら でんぶん ごま さとう	しょうが にんにく こまつな もやし えのき とうがん	618kcal 27.3g 24.1g 2.1g
8	月	○	豚キムチ丼 (麦ご飯)	わかめと野菜のスープ パナナ	キムチの ちから	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ わかめ	こめ あぶら むぎ でんぶん	キムチ はくさい にんじん たまねぎ こら にんにく しょうが ねぎ しいたけ だけのこ こまつな もやし パナナ	594kcal 21.5g 20.4g 1.8g
9	火	○	ごはん	鮭とポテトのレモン和え こまつな あぶら 小松菜と油揚げのおひたし 中華風春雨スープ	あじわう とは?	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とりにく とうふ	こめ でんぶん あぶら ごま じゃがいも さとう はるさめ	しょうが レモン こまつな にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ はくさい	608kcal 26.4g 20.0g 1.6g
10	水	○	ごはん	豚肉のしょうが焼き おひたし 豆腐味噌汁 オレンジ	けんこ 健康への ちから 近道②	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたす あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ あぶら さとう	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん キャベツ ねぎ オレンジ	587kcal 30.1g 20.0g 2.1g
11	木	○	麻婆ナス丼 (麦ご飯)	中華きゅうり 酸辣餃子(スープ)	ちゅうごく 中国の りょうり 料理	ぎゅうにゅう とりにく だいたす なまあげ みそ めめみそ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ワンタン	なす にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん こら きゅうり キャベツ もやし だけのこ こまつな	634kcal 28.2g 20.1g 2.0g
12	金	○	ごはん	めひかりのから揚げ 肉豆腐 のり酢和え ぶどう	けんこ 健康への ちから 近道③	ぎゅうにゅう めひかり ぶたにく のり あおのり	こめ あぶら でんぶん こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな もやし キャベツ えのき ぶどう	616kcal 26.3g 21.9g 1.5g
16	火	○	しょうゆ ラーメン	ごまドレッシングサラダ ココア蒸しパン	しょうゆ ラーメン	ぎゅうにゅう やきふた わかめ とりにゅう	ラーメン あぶら ごま さとう ねりごま むしはんこ	しななく キャベツ もやし にんじん こまつな ねぎ きゅうり	633kcal 23.0g 14.3g 1.9g
18	木	○	ごはん	メルルーサと野菜の揚げ煮 千草和え オレンジ	しらすかな 白身魚の あじわ 栄養	ぎゅうにゅう メルルーサ	こめ でんぶん じゃがいも さとう こま はるさめ	しょうが にんじん グリンピース キャベツ もやし とうもろこし オレンジ	599kcal 20.5g 18.5g 1.3g
19	金	○	ごはん	鶏肉のカレーソースかけ 野菜とコーンのサラダ ABCスープ ヨーグルト	カルシウム たいせつ の大切な	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ひよこまめ パーコン ぶたにく ヨーグルト	こめ でんぶん あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ねぎ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム たまねぎ にんじん はくさい	660kcal 27.2g 20.0g 2.1g
22	月	○	豚肉の 回鍋肉丼	ごまみそ和え ぶどう	しんしょう 旬の食材 ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま さとう	にんにく たまねぎ キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン にんじん きくらげ きゅうり こまつな ぶどう	597kcal 23.3g 21.2g 1.7g
24	水	○	ごはん	とりにく 南蛮や 小松菜サラダ さつま汁	しんしょう 旬の食材 さつま汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう こま こんにゃく さつま汁	しょうが にんにく もやし きゅうり こまつな にんじん とうもろこし こぼろ ねぎ	601kcal 23.9g 21.6g 2.0g
25	木	○	きつねうどん	おはぎ(きな粉) ツナ和え オレンジ	ひがな お彼岸	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ きなこ	うどん さとう でんぶん こま もちごめ	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	615kcal 25.8g 23.0g 2.0g
26	金	○	さんまごはん	生揚げのきのこソース おかか和え けんちん汁	しんしょう 旬の食材 さんま	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ とりにく とうふ	こめ あぶら でんぶん こま さとう こんにゃく	しょうが こねぎ えのき こまつな にんじん もやし キャベツ しいたけ こぼろ だいこん ねぎ	671kcal 30.5g 31.0g 2.1g
29	月	○	チキンライス	レバーとチーズのサクサク揚げ 野菜のスープ	レバーと チーズ	ぎゅうにゅう とりにく レバー チーズ パーコン	こめ あぶら きょうざのわ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく セロリ キャベツ こまつな ハセリ	639kcal 24.6g 25.0g 2.0g
☆9月生まれのお誕生日お祝い給食☆									
30	火	○	ソフト麺 トマトクリームソース	コールスローサラダ グレープゼリー	お誕生日 お祝い 給食	ぎゅうにゅう ツナ えび パーコン クリーム ぶどうゼリー	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ バター	にんにく しょうが たまねぎ トマト レモン キャベツ こまつな にんじん きゅうり	639kcal 24.6g 25.0g 2.0g

都合により、果物等変更する場合がありますが、ご了承ください。

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとすることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。

朝ごはんを食べて登校しましょう。

朝ごはんは一日の生活の活動源であるとともに、生活リズムを整えます。食事のときに「いただきます。」「ごちそうさま。」のあいさつをきちんとしていますか？食事のときのあいさつは、動物や植物の命をいただくことや、農家の人や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。心をこめてあいさつしましょう。

船橋の旬を食べて知る日・・・2日の梨です。船橋市の特産品である梨を味わいましょう。

アイスや飲み物の砂糖(糖分)に注意を

暑い季節には、アイスクリームや冷たくて甘い飲み物を飲む機会が多くなります。のどごしもよいので、つい食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしてしまいがちです。

気をつけなければいけないのが、砂糖(糖分)のとり過ぎです。アイスクリームには、約28gの砂糖が含まれています。また、コーラなどの炭酸飲料500mLのペットボトル1本には、約54gの糖分が含まれています。もしも、アイスクリームと甘い飲み物を一緒にとってしまうと80g以上にもなります。砂糖をとり過ぎるとエネルギーの過剰摂取になり、肥満や、おし歯の原因にもなります。

量や回数を注意して、砂糖のとり過ぎを防ぎましょう。

