



令和8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

リクエスト給食には下線が入っています。お楽しみに！！

日	曜日	牛乳	献立名		給食	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	メモ				
2	水	○	ドライカレー	ごぼうチップスサラダ ヨーグルト	給食の旬を食べて知る日	ぎゅうにゅう だいたす ハム ヨーグルト	こめ あぶら さとう じゃがいも こま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン ぎょうちん かつな きゅうり とうもろこし	589kcal 22.8g 18.5g 1.7g
3	木	○	鮭ミックス丼	小松菜とコーンの和え物 ココアビーンズ	9月の給食目標	ぎゅうにゅう さけ なまあげ だいたす	こめ あぶら さとう かつな はくさい	しょうが たまねぎ キャベツ だいのこ ぎょうちん もやし こまつな とうもろこし	590kcal 27.7g 17.6g 1.5g
4	金	○	ごはん	鶏肉の照り焼き 海苔マヨサラダ さつま汁 なし	旬の食材	ぎゅうにゅう さけ のり あぶらあげ みそ	こめ あぶら はくさい さとう きゅうり マヨネーズ	キャベツ こまつな にんじん きゅうり もやし はくさい なし	598kcal 25.4g 21.3g 1.8g
7	月	○	わかめごはん	鮭のチーズの春巻き ころころきゅうり けんちん汁	健康へのちかみち近道①	ぎゅうにゅう わかめ チーズ さけ とりにく とうふ	こめ あぶら はくさい さとう きゅうり こんにゃく	きゅうり しだいけ ごぼう にんじん こまつな だいこん ねぎ	669kcal 26.5g 26.1g 1.8g
8	火	○	ごはん	夏野菜のひき肉炒め 真だくさん味噌汁 シュガービーンズ	夏野菜	ぎゅうにゅう だいたす みそ とうふ だいたす	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	なす かぼちゃ さやいんげん にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	604kcal 21.3g 22.5g 2.1g
9	水	○	ごはん	はんぺんのチーズフライ のり酢和え 豚汁	あじわうとは？	ぎゅうにゅう はんぺん チーズ のり あおのり だいたす とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう こんにゃく さとう じゃがいも	こまつな もやし はくさい えのき ごぼう にんじん だいこん	626kcal 26.6g 20.5g 2.3g
10	木	○	ごはん	豚カツ かんぴょう入りツナ和え 湯葉のすまし汁	ご当地産品	ぎゅうにゅう だいたす ツナ わかめ とうふ ゆば	こめ あぶら さとう はんこ こまつな	かんぴょう にんじん もやし キャベツ きゅうり こまつな えのき ねぎ	602kcal 27.0g 19.7g 1.9g
11	金	○	ソース 焼きそば	レバーのレモン和え わかめサラダ バナナ	健康へのちかみち近道②	ぎゅうにゅう だいたす レバー わかめ	ちゅうかめん あぶら さとう かつな じゃがいも さとう かつな	しょうが しだいけ だいのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな レモン とうもろこし バナナ	598kcal 25.4g 23.4g 2.1g
14	月	○	ごはん	いかのアップルマリネ パリパリサラダ ABCスープ	健康へのちかみち近道③	ぎゅうにゅう いか わかめ とりにく	こめ あぶら さとう かつな はくさい ごまつな マカロニ	りんご たまねぎ レモン にんじん こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	626kcal 25.0g 21.6g 1.8g
15	火	○	黒コッペパン	チョコレートパテ かぶのポトフ マカロニサラダ	かぶのえいよう栄養	ぎゅうにゅう ワインナー だいたす	黒コッペパン チョコレート あぶら マカロニ じゃがいも マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん かぶ かぶのはきゅうり キャベツ こまつな	640kcal 24.2g 26.8g 1.9g
17	木	○	シャーシャー丼	春雨サラダ 冷凍みかん 一口チーズ	リクエスト給食	ぎゅうにゅう だいたす みそ ハム チーズ	こめ さとう ごまつな はくさい はくさい	だいのこ にんじん たまねぎ しだいけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし こまつな れいとうみかん	621kcal 23.6g 17.1g 1.4g
18	金	○	ごはん	生揚げのすきやき風煮 磯香和え バナナ	すきやきの歴史	ぎゅうにゅう だいたす のり やきとうふ なまあげ	こめ あぶら さとう しらだき	にんじん しめじ えのき ねぎ はくさい しだいけ こまつな もやし バナナ	591kcal 21.1g 20.3g 1.4g
24	木	○	カレーうどん	大豆のじゃこの甘辛和え 和風サラダ 米粉カステラ	リクエスト給食	ぎゅうにゅう とりにく じゃこ あぶらあげ だいたす いとけずり たまご	うどん あぶら ごまつな さとう かつな バター	たまねぎ にんじん えのき こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	630kcal 26.4g 25.7g 2.0g
25	金	○	さつまいも ごはん	鮭のパン粉焼き なめたけ和え だまこ汁	旬の食材	ぎゅうにゅう さけ はんこ さつまいも マヨネーズ さとう だまこ	こめ かつな あぶら さつまいも マヨネーズ さとう だまこ	にんにく たまねぎ キャベツ こまつな もやし えのき ごぼう にんじん ねぎ まいたけ	603kcal 23.0g 20.0g 1.7g
28	月	○	メロンパン トースト	小松菜のシチュー コーンサラダ	リクエスト給食	ぎゅうにゅう とりにく クリーム わかめ ひよこまめ	食パン さとう あぶら バター かつな きゅうり ごまつな	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり とうもろこし	624kcal 21.7g 26.4g 2.1g
29	火	○	ごはん	豚肉と生揚げのみそ炒め 中華和え さくらんぼゼリー	給食室のひみつ	ぎゅうにゅう なまあげ だいたす みそ とりにく わかめ ゼリー	こめ あぶら さとう ごまつな	にんにく しょうが ねぎ きくらげ だいのこ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな もやし	604kcal 24.6g 19.4g 1.6g
★9月生まれお誕生日お祝い給食★									
30	水	○	ガーリック ライス	小松菜のサラダ ミネストローネスープ 豆乳ドーナツボール	お誕生日給食	ぎゅうにゅう ベーコン きなこ	こめ あぶら さとう マカロニ ドーナツ	にんにく パセリ こまつな きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし レモン たまねぎ トマト	642kcal 20.4g 18.4g 1.5g

都庁により、実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。成長期の子供たちにとって、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、生活リズムをととのえます。

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？

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・・・4日、17日（なし）船橋市の特産品であるなしを味わいましょう。

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、むし歯の原因にもなります。

量やとる回数に注意して、砂糖のとり過ぎを防ぎましょう。



参考文庫 『おいしい健康』5・6月号 学研出版 25頁 東京書籍 14頁