



令和7年09月

柏市立柏第六小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	1人 1食分 Kcal	たんぱく しつ g	しつ g	しょうじょう りょう g
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる				
3 (水)	○	カレーピラフ	ぎゅうにゅう／ 鶏肉	人参 玉葱 コーン缶	米 麦 マーガリン サラダ油	591	27.0	18.1	2.38
		豚肉と豆のトマト煮込み	いんげん豆 レンズ豆 豚肉	トマト缶 グリンピース 玉葱 にんにく	米粉 サラダ油				
		マセドアンサラダ		人参 きゅうり	じゃが芋 砂糖 サラダ油				
		小魚	煮干し						
4 (木)	○	黒パン	ぎゅうにゅう／		黒糖パン	602	23.8	21.7	2.38
		なすのミートグラタン	レンズ豆 豚肉 チーズ	トマトピューレ 玉葱 なす にんにく	米粉 サラダ油				
		ハチミツ入りドレッシングサラダ		人参 キャベツ きゅうり 大根 レモン果汁	はちみつ サラダ油				
		小松菜とベーコンのスープ	ベーコン	小松菜 玉葱 コーン缶	じゃが芋				
		一口ぶどうゼリー			ゼリー				
5 (金)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／ わかめ		米 麦 ごま	585	27.8	19.6	2.33
		あじのカレー焼き	あじ	生姜 玉葱	きび砂糖				
		じゃが芋の味噌サラダ	みそ	人参 きゅうり	じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		すまし汁	豆腐	小松菜 人参 長葱 白菜 えのきたけ					
		カシューナッツ			カシューナッツ				
8 (月)	○	豚キムチ丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉	生姜 玉葱 長葱 白菜 キムチ	米 麦 しらたき きび砂糖 サラダ油	604	23.4	19.7	2.31
		切り干し大根のナムル		小松菜 人参 切干し大根 にんにく 長葱 もやし	きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		うずらの卵入り中華スープ	鶏肉 うずら卵	人参 きくらげ	でん粉				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				
9 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	583	28.3	16.7	1.59
		さわらの西京焼き	鯖 みそ		砂糖				
		こまつなのおひたし		小松菜 人参 キャベツ もやし					
		のっぺい汁	厚揚げ	人参 大根 長葱 白菜	さといも 麩 でん粉 ごんにやく				
		冷凍みかん		冷凍みかん					
		炒り大豆	大豆						
10 (水)	○	しめじの和風スパゲティ	ぎゅうにゅう／ ベーコン	小松菜 玉葱 マッシュルーム えのきたけ しめじ	スパゲティ オリーブ油 マーガリン	581	23.7	21.5	1.67
		梅ドレッシングサラダ	青大豆	人参 キャベツ きゅうり 梅びしお	きび砂糖 サラダ油				
		梨ケーキ	いんげん豆 ヨーグルト 牛乳	梨	ミックス粉 バター				
		アーモンド			アーモンド				
11 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	587	27.0	18.0	2.32
		鯖の生姜煮	鯖	生姜 長葱	きび砂糖				
		ピリ辛あえ		小松菜 キャベツ きゅうり	きび砂糖				
		かぼちゃ汁	豆腐 みそ 鶏肉	人参 かぼちゃ ごぼう 大根 長葱	ごんにやく サラダ油				
		冷凍パイ		冷凍パイ					
12 (金)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	572	29.6	20.4	2.39
		鶏肉のマーメレード焼き	鶏肉	オレンジマーメレード					
		ABCマカロニスープ		人参 セロリー 玉葱 白菜	マカロニ サラダ油				
		バジルドレッシングサラダ		小松菜 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	ごま サラダ油				
		きなこ大豆	大豆 きな粉		砂糖				
16 (火)	○	スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう／ 大豆 豚肉	人参 トマトピューレ 生姜 玉葱 にんにく レモン果汁	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖 サラダ油	663	24.7	26.1	2.38
		ひじきと青大豆のサラダ	青大豆 ひじき	人参 キャベツ	きび砂糖 サラダ油				
		手作りメープルマフィン	牛乳		ミックス粉 メープルシロップ マーガリン サラダ油				
		カシューナッツ			カシューナッツ				
17 (水)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ 豚肉	人参 グリンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 マーガリン サラダ油	682	21.9	20.0	1.74
		海藻サラダ	海藻ミックス	人参 キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖 サラダ油				
		フルーツ白玉		みかん缶 黄桃缶 りんご缶	白玉餅 砂糖				
		大豆小魚	大豆 煮干し						
18 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	582	25.0	22.0	2.13
		ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でん粉 大豆油				
		切干大根のごま和え	みそ	小松菜 人参 きゅうり 切干し大根	きび砂糖 ごま				
		豆腐のかきたまみそ汁	豆腐 みそ わかめ 卵	人参 玉葱 長葱 えのきたけ					
19 (金)	○	回鍋肉丼	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉	人参 キャベツ 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく きくらげ	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	590	24.8	17.3	2.23
		ワンタンスープ	鶏肉	小松菜 人参 長葱 もやし 干し椎茸	ワンタンの皮				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		小魚カシューナッツ	煮干し		カシューナッツ				

～旬の食材 梨～
千葉県は梨の収穫量が日本一です。白井市、市川市、鎌ヶ谷市が梨の産地トップ3です。

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あか	みどり	きいろ	I類4 [※] Kcal	たんぱく しつ	ししつ	しょうめん しょうりょう	
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる		g	g	g	
22 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	599	29.5	16.6	2.13	
		さけのごまみそ焼き	みそ 鮭	生姜 にんにく	きび砂糖 ごま					
		カレーきんぴら	さつま揚げ	人参 ごぼう 枝豆	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油					
		うすらの鶏入りすまし汁	豆腐 うずら卵	小松菜 人参 玉葱 長葱 白菜						
		冷凍みかん		冷凍みかん						
24 (水)	○	胚芽パン	ぎゅうにゅう／		胚芽パン	606	26.8	21.6	2.10	
		鶏肉と豆のトマト煮	いんげん豆 ひよこ豆 鶏肉	トマト缶 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖 オリーブ油					
		ハニーマスタードドレッシングサラダ		人参 キャベツ きゅうり	はちみつ ごま サラダ油					
		粒アーモンド			アーモンド					
25 (木)	○	スタミナ豚丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉	にら 人参 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 こんにゃく きび砂糖 サラダ油	591	26.5	17.8	1.98	
		卵とわかめのスープ	豆腐 わかめ 卵	人参 長葱 きくらげ	でん粉 ごま油					
		冷凍パイン		冷凍パイン						
		炒り大豆	大豆							
26 (金)	○	上海焼きそば	ぎゅうにゅう／ 豚肉	チンゲン菜 人参 キャベツ きくらげ	中華めん ごま油 サラダ油	652	29.3	25.6	2.13	
		大豆と鶏肉の甘辛煮	大豆 鶏肉	人参 さやいんげん ごぼう 生姜	きび砂糖 サラダ油					
		チーズ入り蒸しパン	牛乳 チーズ		蒸しパンミックス 砂糖 バター					
		煮干し小魚	煮干し							
29 (月)	○	枝豆とじゃこのごはん	ぎゅうにゅう／ 小魚ちりめん	枝豆	米 麦 ごま	580	25.8	16.6	2.18	
		白身魚と野菜の揚げ煮	たら	人参 ビーマン 玉葱	じゃが芋 きび砂糖 大豆油 サラダ油					
		切り干し大根のみそ汁	豆腐 みそ わかめ	小松菜 人参 切干し大根 長葱						
		ブルーン		ブルーン						
30 (火)	○	チャーハン	ぎゅうにゅう／ 豚肉	人参 ビーマン 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 きび砂糖 サラダ油	589	22.4	17.8	1.96	
		きくらげの中華あえ		きゅうり もやし きくらげ	きび砂糖 ごま油					
		ちんげんさいと卵スープ	豆腐 うずら卵	チンゲン菜 人参 長葱						
		鬼まんじゅう			小麦粉 さつま芋 砂糖					
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。						平均栄養量	602	25.9	19.8	2.13

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18～32)g、脂質/18.1(17.8～21.3)g (摂取エネルギーの20～30%)、食塩相当量/2g未満です。

早起き・早寝 朝ごはん 生活リズムをとり戻そう！

早起き



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

早寝



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

朝ごはん



朝ごはんにはエネルギー補給のほかに、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

9月1日は 防災の日 非常食について考えよう！

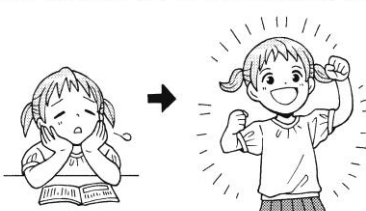
9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合しましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭にならぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。



夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが残っているように子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB₂やB₆を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気を取り戻しましょう。

< 鬼まんじゅう >

鬼まんじゅうとは、薄力粉と砂糖を混ぜた生地になつまいもを加えて蒸したものです。愛知県名古屋市などの東海地方で、おやつとして古くから親しまれています。

由来はいくつかありますが、戦後の食糧のない時代に、なつまいもと小麦粉を使ったおやつとして一般家庭で作られました。角切りのなつまいもが鬼の角のように見えたことから、「鬼まんじゅう」と呼ばれるようになったと言われています。

今月の給食で、鬼まんじゅうを提供します。今まで郷土料理は汁物を多く出してきましたが、今回は甘いものを作ってみようと思います！