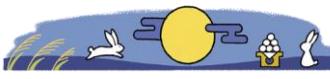




令和6年09月

予定献立表



柏市立光ヶ丘小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I社 ギ-	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そうとう りょう
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
4 (水)	○	中華丼 味噌ワンタン アセロラゼリー	ぎゅうにゅう／ 豚肉 みそ 豚肉	小松菜 人参 生姜 だけのこ 玉葱 長葱 人参 ほうれん草 キャベツ 生姜 にんにく 長葱 もやし	米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油 ワンタンの皮 ごま アセロラゼリー	564	22.5	14.4	2.28
5 (木)	○	チキンカレーライス ひじきと青大豆のマリネ 冷凍みかん 小魚	ぎゅうにゅう／ ひよこ豆 いんげん豆 鶏肉 チーズ 青大豆 ひじき 冷凍みかん 煮干し	トマト缶 人参 生姜 玉葱 にんにく 赤ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱 冷凍みかん	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油 きび砂糖 サラダ油	640	23.4	19.9	2.34
6 (金)	○	ジャージャー麺 高野豆腐とメルルーサの揚げ煮（アーモンド） ヨーグルト	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 みそ 豚肉 高野豆腐 メルルーサ	人参 ピーマン きゅうり 生姜 玉葱 にんにく 長葱 もやし 干し椎茸 さやいんげん 人参 生姜 にんにく	うどん きび砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 でん粉 きび砂糖 アーモンド ごま油 大豆油	563	26.4	19.4	2.33
9 (月)	○	ねぎ塩豚丼 なすのみぞ汁 フルーツポンチ（ナタデココ） 小魚	ぎゅうにゅう／ 豚肉 みそ 油揚げ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン果汁 煮干し	チンゲン菜 人参 キャベツ 生姜 玉葱 にんにく 長葱 レモン果汁 玉葱 なす にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン果汁 煮干し	米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油 じゃが芋 ごま油 サラダ油 砂糖 ナタデココ	582	21.1	15.6	1.87
10 (火)	○	ごはん ホッケの一晩干し けんちよう さつま汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう／ ほっけ 豆腐 鶏肉 みそ 豚肉	人参 大根 にんにく 長葱 干し椎茸 人参 ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	米 麦 こんにゃく 里芋 砂糖 サラダ油 さつま芋	592	27.0	14.1	1.54
11 (水)	○	ピビンバ 春雨スープ（うずら卵） のり塩ポテト アーモンド小魚	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 みそ 豚肉 豆腐 うずら卵 青のり 煮干し	人参 ほうれん草 生姜 せんまい にんにく 長葱 大豆もやし 小松菜 人参 きくらげ にんにくの 香りのもと アリシン	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 春雨 ごま油 じゃが芋 大豆油 アーモンド	620	24.7	20.6	2.09
12 (木)	○	ごはん 鰯のねぎたれかけ 高野豆腐のコロコロ煮 ごま仕立てのみぞ汁 ぶどう 巨峰	ぎゅうにゅう／ 鰯 青大豆 高野豆腐 鶏肉 みそ 豚肉	生姜 にんにく 長葱 レモン果汁 人参 干し椎茸 小松菜 人参 ごぼう 大根 玉葱 巨峰	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 大豆油 里芋 きび砂糖 サラダ油 こんにゃく ごま サラダ油	635	28.8	22.5	1.75
13 (金)	○	味噌ラーメン 大豆と鶏肉の甘辛煮（うずら卵） かぼちゃいり蒸しパン 小魚	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉 大豆 鶏肉 うずら卵 牛乳 煮干し	いたら 人参 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし きくらげ 人参 さやいんげん ごぼう 生姜 かぼちゃ 蒸しパンミックス	中華麺 ごま ごま油 サラダ油 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 蒸しパンミックス	574	25.4	18.6	2.41
17 (火)	○	糀ごはん さんまの甘露煮 もやしとコーンのごまみぞ和え 白玉汁 ぶどう 巨峰	ぎゅうにゅう／ 秋刀魚 みそ 鶏肉 鶏肉	生姜 長葱 オレンジピューレ 小松菜 キャベツ コーン缶 もやし チンゲン菜 人参 ごぼう 大根 長葱 巨峰	米 もち米 栗 きび砂糖 きび砂糖 ごま 白玉餅 里芋 秋の味覚！ さんま	627	23.0	20.5	2.85
十五夜					さんまは、秋にどれる魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書くといわれています。秋が深まるごとに大きくなります。				
18 (水)	○	ガーリックライス 豚肉と豆のトマトにこみ 海藻サラダ 梨	ぎゅうにゅう／ いんげん豆 レンズ豆 金時豆 豚肉 ソーセージ チーズ 海藻ミックス	にんにく パセリ トマト缶 人参 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 もやし レモン果汁 梨	米 麦 サラダ油 米粉 サラダ油 サラダ油 干したいこん	583	22.1	15.8	1.89
19 (木)	○	ごはん 蒸鶏のごまだれかけ 切干大根の旨煮 豚汁	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 青大豆 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	にんにく 人参 切干大根 干し椎茸 チングン菜 人参 ごぼう 大根 長葱 えのき茸	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま サラダ油 きび砂糖 サラダ油 こんにゃく じゃが芋 サラダ油	602	26.8	21.7	2.04



予定献立表

令和6年09月

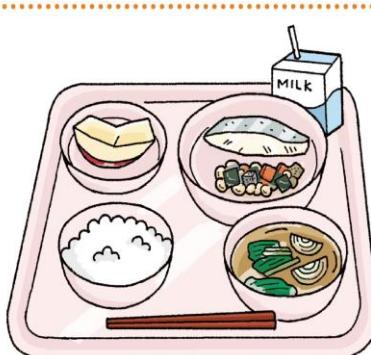
柏市立光ヶ丘小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I社ギ-	たんぱくしつ	ししつ	しょくえんぞうどうりょう
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
20 (金)	○	さつまいもパン	ぎゅうにゅう/		さつまいもパン	623	31.1	21.5	2.60
		さけの風味焼き	鮭 チーズ	玉葱 にんにく バセリ	パン粉 生クリーム バター				
		ポテトサラダ		赤ピーマン きゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋 きび砂糖 ごま サラダ油				
		マカロニのスープ	ひよこ豆	小松菜 人参 玉葱 にんにく マッシュルーム	マカロニ サラダ油				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
24 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	584	29.3	20.4	2.00
		ししゃものごま焼き	ししゃも		ごま				
		豚肉とうずらの卵のにこみ	豚肉 うずら卵	チンゲン菜 人参 生姜 大根 玉葱 にんにく 干し椎茸	じゃが芋 でん粉 きび砂糖 サラダ油				
		なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 長葱 なめこ					
		いり大豆	大豆						
25 (水)	○	胚芽パン	ぎゅうにゅう/		胚芽パン	654	28.9	23.3	2.52
		マカロニのクリーム煮	レンズ豆 鶏肉 チーズ 牛乳	チンゲン菜 人参 玉葱	小麦粉 マカロニ じゃが芋 生クリーム バター サラダ油				
		いんげん豆のサラダ	いんげん豆	赤ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	きび砂糖 アーモンド サラダ油				
		小魚	煮干し						
26 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	639	27.8	22.6	2.41
		ヤンニヨム鰯	鰯	生姜 にんにく	でん粉 砂糖 大豆油				
		中華サラダ		人参 きゅうり 大豆もやし きくらげ	春雨 ごま ごま油 サラダ油				
		コーンスープ(鰯)	レンズ豆 卵	人参 バセリ 玉葱 コーン缶 にんにく えのき茸	でん粉 サラダ油				
		いり大豆	大豆						
27 (金)	○	きのこスパゲティ	ぎゅうにゅう/ レンズ豆	人参 ほうれん草 玉葱 にんにく えのき茸	スパゲティ 生クリーム サラダ油	631	27.0	22.9	2.63
		カレースープ	ひよこ豆 ベーコン	ひなしめじ エリンギ マッシュルーム	じゃが芋 サラダ油				
		手作り紅茶スコーン☆	牛乳	チンゲン菜 人参 玉葱 にんにく	小麦粉 砂糖 バター				
		小魚	煮干し	カルシウムが多いのはどっち? こまつなvsほうれんそう					
30 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/		米 麦	649	28.5	23.3	1.80
		手作りふりかけ	のり かつお節 小魚ちりめん	成長期の子どもたちに大切なカルシウムが多いのは、こまつなです。こまつなは、ほうれんそうの約3.5倍のカルシウムが含まれています。そのため、β-カロテンやビタミンC、鉄も含まれています。	きび砂糖 ごま				
		かつおの五色揚げ煮	大豆 鰯	さやいんげん 人参 生姜 にんにく	でん粉 さつま芋 砂糖 大豆油				
		なすのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉	小松菜 ごぼう なす にんにく 長葱	サラダ油				
		アーモンド★			アーモンド				

※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。



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

9月11日(水) ピピンバで登場します! 大豆もやしです。

芽生えると……増えるんです!



豆にはほとんど含まれていないけれど、もやしになることで増える栄養素があります。それはビタミンCです。大豆(ゆで)や緑豆(ゆで)には、ほとんど含まれませんが、100g中、大豆もやしは5mg、緑豆もやしは8mgにそれぞれ増えています。

2学期開始です! 休みモードから体を切り替え、よいスタートが切れるといいですね!

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとつて勉強も運動もがんばりましょう。



朝ごはんを食べると



Let's study English♪

朝食は英語で何ていうの?

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。