9月よていこんだてひょう

【家庭数配付】
令和5年9月1日
柏市立名戸ケ谷小学校

日／曜日	ぎゅうにゅう	こんだてめい	おもなしょくざいとおもなはたらき					エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	しょくえん相当量 g
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん	きいろのしょくひん					
			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる					
			たんぱくしつ 肉・さかな・たまご・まめ など	むきしつ 牛にゅう・海そう・こざかな など	ビタミン やさい・くだもの・きのこ	たんすいかぶつ こめ・むぎ・いも・さとう など	ししつ あぶら・ナッツ など				
5 火	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ		612	24.1	16.9	1.43
		チリビーンズ	だいず ぶたにく		トマトかん にんじん グリンピース たまねぎ にんにく	こむぎこ	あぶら	今日から2学期の給食が始まります。まだ暑い日も続くので、しっかり食べて元気を出しましょう！			
		コーンサラダ			にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし もやし	さとう	あぶら				
		冷凍みかん			*みかん*						
6 水	○	ふわふわ豆腐丼(ごはん)		牛乳／		こめ むぎ		616	23.7	20.8	1.29
		ふわふわ豆腐丼(具)	だいず とうふ とりにく		チンゲンサイ しょうが にんにく もやし にんじん	でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	とうふをくずしてとろみをつけた、あんかけどんぶりです。			
		切干大根の中華サラダ			にんじん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま あぶら ごまあぶら				
		パイン缶			パイン						
		アーモンド					*アーモンド*				
7 木	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ		626	25.4	25.1	2.14
		鯖の文化干し	さば					柏市の三大果物の一つが梨です。(他はいちご、ブルーベリー)今日の梨は柏市産のものを使う予定です。			
		からしあえ			こまつな キャベツ もやし	さとう					
		あさりにら玉汁【卵】	*たまご あさり*		にら にんじん だいこん えのきたけ	でんぷん					
		梨			*なし*						
8 金	○	いり大豆ごはん	だいず	牛乳／		こめ もちごめ		614	27.9	19.5	3.06
		竹輪のいそべ揚げ	ちくわ	あおのり		こむぎこ でんぷん	あげあぶら	つみれはいわしなどのさかなのすりみをボールにしたものです。つみれ汁はいわしがたくさんとれる千葉県のきょうど料理でもあります。			
		すみそ和え	みそ	わかめ	こまつな きゅうり もやし	さとう					
		つみれ汁	とうふ つみれ(いわし、たら、さとう、塩)		にんじん ごぼう しょうが だいこん ながねぎ はくさい						
		アーモンド					*アーモンド*				
11 月	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ		596	20.6	15.2	1.86
		白身魚のあまず炒め	メルルーサ		にんじん あかピーマン たけのこ たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも でんぷん さとう	あげあぶら あぶら	白身の魚のからあげと、野菜をたっぷり使ったあまずいためです。			
		豆乳仕立てのみそ汁	とうふ とうにゅう みそ		にんじん キャベツ しめじ						
		冷凍みかん			*みかん*						
12 火	○	肉野菜丼(ごはん)		牛乳／		こめ むぎ		626	22.8	19.0	1.86
		肉野菜丼【りんご】(具)	みそ ぶたにく		*りんごピューレ* にんじん ピーマン キャベツ しょうが にんにく ながねぎ もやし	さとう	ごま あぶら	肉野菜丼はりんごなどを入れた甘めのたれでお肉と野菜をいためた、ごはんがすすむ丼です。			
		すいとん	とりにく		にんじん だいこん ながねぎ はくさい	すいとん(こむぎこ)					
		もも缶			*ももかん*						
		アーモンド					*アーモンド*				

日／曜日	ぎゅうにゅう	こんだてめい	おもなしょくざいとおもなはたらき					エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	しょくえん相当量 g
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん	きいろのしょくひん					
			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる					
			たんぱくしつ 肉・さかな・たまご・まめ など	むきしつ 牛にゅう・海そう・こざかな など	ビタミン やさい・くだもの・きのこ	たんすいかぶつ こめ・むぎ・いも・さとう など	ししつ あぶら・ナッツ など				
13 水	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ		575	25.9	15.7	2.53
		鰆のピリ辛焼き	さわら		しょうが ながねぎ にんにく	さとう		ゆず果汁を使ったさっぱりしたすのものです。きりぼし大根を使うので、歯ごたえもシャキシャキしています。			
		すの物		わかめ	***ゆずかじゅう*** きゅうり きりぼし だいこん もやし	さとう					
		いなか汁	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにゃく					
		梨			***なし***						
14 木	○	ひじきごはん	だいず あぶらあげ かつおぶし とりにく	牛乳／ひじき	にんじん ごぼう	こめ むぎ さとう	あぶら	591	21.6	17.3	2.15
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん たまねぎ	しらたき じゃがいも さとう	あぶら	ぶどうは秋が旬の巨峰(きょほう)を使う予定です。			
		梅肉和え			***うめ*** キャベツ だいこん もやし	さとう					
		ぶどう			***ぶどう***						
		アーモンド					***アーモンド***				
15 金	○	広東麺【えび・卵】	***えび ぶたにく うずらたまご***	牛乳／	チンゲンサイ にんじん しょうが たけのこ にんにく はくさい	ちゅうかめん でんぷん さとう	あぶら	597	25.5	23.9	2.86
		もやしとにらの和え物			にら にんじん にんにく もやし	さとう	ごまあぶら	ほねにひつようなカルシウムたっぷりのぎゅうにゅうとチーズを使ったむしパンです。			
		チーズむしパン		ぎゅうにゅう チーズ		こむぎこ さとう	バター				
		アーモンド					***アーモンド***				
19 火	○	ツナピラフ	だいず ツナ	牛乳／	にんじん トマトピューレ さやいんげん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	こめ むぎ	あぶら	663	28.7	28.1	3.34
		ししゃものカレー焼き【魚卵】		***からふとししゃも【魚卵】***	にんにく	パンこ	卵不使用マヨネーズ	マヨネーズではなく、みそ味のドレッシングをつかったみそポテトサラダです。			
		みそポテトサラダ	みそ		にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	ごまあぶら				
		トマトと卵のスープ【卵】	***たまご*** とうふ とりにく		こまつな トマト たまねぎ にんにく	でんぷん	あぶら				
20 水	○	コッペパン		牛乳／		コッペパン		620	22.0	23.5	2.33
		さつまいもグラタン	とうにゅう ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	パセリ たまねぎ えだまめ しめじ	こめこ パンこ さつまいも	クリーム バター あぶら	秋にしゅうかくされる、さつまいもを使ったグラタンです。焼きいもなど、そのまま食べる場合は、11月ごろまですずしいところでやすませておくと、あまみがつよくなります。			
		はちみつドレッシングサラダ【りんご】			にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	はちみつ	オリーブあぶら				
		アーモンド					***アーモンド***				
		冷凍みかん			***みかん***						
21 木	○	きのこのカレーライス(ごはん)		牛乳／		こめ むぎ		631	21.1	20.5	1.90
		きのこのカレー【りんご】(ルウ)	とりにく		***りんごピューレ*** トマトかん にんじん しょうが たまねぎ にんにく しめじ エリンギ マッシュルーム	こむぎこ じゃがいも さとう	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ バター あぶら	しめじ・エリンギ・マッシュルームの3つのきのこが入ったカレーライスです。			
		ビーンズサラダ	いんげんまめ ひよこまめ えんどうまめ		キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	さとう	ごま 卵不使用マヨネーズ				
		ぶどう			***ぶどう***						

日／曜日	ぎゅうにゅう	こんだてめい	おもなしょくざいとおもなはたらき あかのしょくひん からだをつくる たんぱくしつ 肉・さかな・たまご・まめ など	むきしつ 牛にゅう・海そう・こざかな など	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる ビタミン やさい・くだもの・きのこ	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる たんすいかぶつ こめ・むぎ・いも・さとう など	ししつ あぶら・ナッツ など	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	しょくえん相当量 g
22 金	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ		645	23.4	18.6	1.94
		マーボ豆腐	だいず とうふ みそ ぶたにく		にら しょうが にんにく ながねぎ ほししいたけ	でんぷん さとう	あぶら	午後は職員研修のため、給食の時間がいつもより早まり、給食後は下校です。			
		春雨サラダ		わかめ	にんじん きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら				
		フルーツ杏仁豆腐			***みかんかん ももかん*** パインかん	さとう ***あんにんどうふ【乳製品・杏仁霜】***					
25 月	○	とりそぼろごはん	こうやどうふ とりにく	牛乳／	えだまめ	こめ むぎ さとう		568	22.8	15.0	1.67
		大根とぶた肉の甘辛煮	かつおぶし ぶたにく		さやいんげん だいこん	ふ さとう	あぶら	秋のお彼岸の時期には、おはぎを食べる風習があります。あずきを「はぎ」の花にみたてて「おはぎ」といいます。			
		なめたけあえ			こまつな にんじん だいこん もやし えのきたけ						
		おはぎ	あずき			こめ	さとう				
26 火	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ		568	21.8	14.9	2.07
		だしふりかけ	さばぶし	こんぶ		さとう	ごま	大根のみそ汁でつかっただしがらで作るだしふりかけです。			
		さつまいもの筑前煮	かつおぶし とりにく		にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ ほししいたけ	さつまいも こんにゃく	あぶら				
		大根のみそ汁	あぶらあげ みそ		こまつな だいこん ながねぎ						
		ミニみかんゼリー			***みかん***	さとう					
27 水	○	上海焼きそば【えび・いか】	***いか えび*** ぶたにく	牛乳／	チンゲンサイ にんじん キャベツ たけのこ	ちゅうかめん	ごまあぶら あぶら	596	25.5	21.3	2.41
		みそワンタンスープ	みそ とりにく		にんじん しょうが にんにく ながねぎ はくさい もやし	ワンタンのかわ		中濃ソースではなく、オイスターソースをつかったやきそばです。			
		バナナココアケーキ	とうにゅう		***バナナ***	こむぎこ さとう	あぶら（ココア）				
		アーモンド					***アーモンド***				
28 木	○	食パン		牛乳／		しょくパン		697	28.7	28.0	2.20
		りんごジャム【りんご】			***りんご***	さとう		大豆はたんぱく質が多くふくまれています。また、たんぱく質は体をつくる栄養素として必要です。しっかり食べましょう。			
		とり肉と大豆のケチャップ煮【卵】	***うずらたまご*** だいず とりにく		トマトかん にんじん パセリ たまねぎ にんにく	でんぷん さとう	あげあぶら あぶら				
		ツナコーンポテト	ツナ		たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら				
		アーモンド					***アーモンド***				
29 金	○	里芋ごはん		牛乳／		こめ さといも		700	28.8	20.5	2.43
		鯖の竜田揚げ	さば		しょうが	でんぷん	あげあぶら	十五夜献立です。じゅうごやにおそなえする、さといもやだんごをつくります。おはなし給食として、「おつきみうさぎ」をしょうかいします。			
		のり和え		のり	こまつな キャベツ もやし						
		さわにわん	ぶたにく		にんじん ごぼう だいこん ながねぎ たけのこ えのきたけ						
		月見だんご	きなこ			しらたまもち さとう	ごま				
						今月の平均（中学年）		619	24.5	20.2	2.19
						文部科学省基準値（中学年）		650	21.1～32.5	14.4～21.6	2.00未満

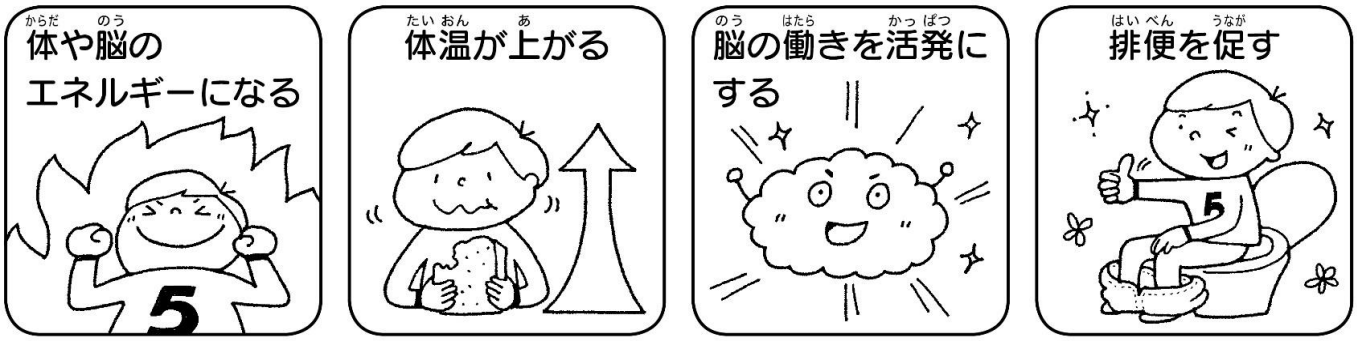
※ めん類については「そば・乳・たまご」を含む食品と同じ製造ラインで生産されているため、混入する可能性があります。
※ 食材入荷の都合等により、献立や使用食材を変更する場合がございます。あらかじめ御了承ください。
※ 主な食材の赤の食品の「牛乳/」は飲用牛乳です。
※ 今後、休校などの対応が生じ、発注した食材の取り消しが不可能な場合は、給食費から支払う可能性があります。

今月の給食もくひょう「健康な体づくりをしよう」

夏休み中は生活リズムがみだれがちになりやすいです。「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち」を心がけて、生活リズムを調えましょう。

朝は体がエネルギーやミネラル、水分が不足しているため、熱中症になりやすくなっています。まだ暑い日も続くので、熱中症の予防のためにも、朝ごはんと水分をしっかりとってから登校しましょう。

・・・・・・・・・ 朝ごはんの効果 ・・・・・・・・・



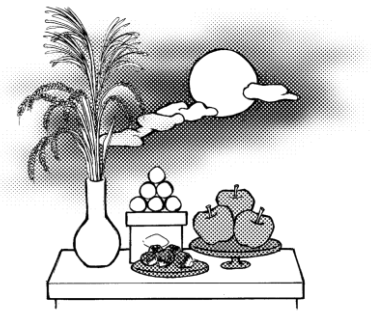
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、互換も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激をあたえて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

十五夜

今年は9月29日が十五夜です。十五夜は旧暦の8月15日の中秋の名月に月見をする風習があります。

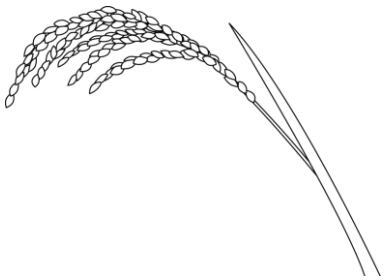
十五夜は、秋の作物が取れたことをお祝いする意味もあります。「芋名月」ともいい、すすきの他に、さといもや米からつくるだんごなどをおそなえします。

給食では、さといもをたきこんだ「さといもごはん」や、きなこをまぶした「月見団子」を作ります。



季節の食べ物

新米の季節です。今月は9月からとれたての新米が給食に登場します。

使用するお米は、千葉県で開発された、「ふさこがね」です。

ふさこがねは、コシヒカリとくらべると、お米の粒が大きく、量も多く収穫できるというとくちょうがあります。