



ひ に ち	牛 乳	あか	みどり	きいろ	I値*	たんぱく しつ	しつ	えん ぶん	
	こんだてめい	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のになる	Kcal	g	g	g	
5 (月)	○	きなこあげパン 5つのやさいの ゴマドレッシングサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう／ きなこ にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ とうもろこし だいず ぶたにく チーズ トマト たまねぎ りんご しょうが にんにく パセリ ヨーグルト かんてん ゼラチン		パン さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも さとう さとう	612	26.9	22.9	1.65
6 (火)	○	むぎごはん あつやきたまご なすとピーマンのみそいため けんちんじる こくとうだいず	ぎゅうにゅう／ たまご こんぶ ぶたにく みそ なまあげ こんぶ だいず		こめ むぎ さとう でんぶん あぶら さとう ごま さとうも さとう こくとう かんばいこ こむぎこ でんぶん あぶら	635	26.8	18.6	2.26
7 (水)	○	むぎごはん ピピンバ(にく) ピピンバ(やさい) ワンタンスープ なし	ぎゅうにゅう／ だいず ぶたにく とりにく えどな にんじん もやし わかめ とりにく なし		こめ むぎ さとう ごまあぶら さとう ごま あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	659	26.8	18.3	2.08
8 (木)	○	ごはん とりにくのからあげ やみつぎキャベツ じゃがいもとかぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう／ とりにく しょうが にんにく 豆腐 あぶらあげ わかめ みそ		こめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	665	25.6	22.9	2.00
9 (金)	○	ごはん いわしのさんがやき さといものにも おつきみじる つきみだんご	ぎゅうにゅう／ いわし すけとうだら みそ だいず とりにく わかめ なんと はんぺんあら れ		こめ でんぶん パンこ オリーブオイル さとう あぶら さといも さとう さとう でんぶん さつまいも こむぎこ さとう でんぶん	689	33.3	14.2	2.35
12 (月)	○	ひじきごはん ししゃものなんばんづけ きりぼしだいこんのうまに こうやどうふとだいこんの みそしる	ぎゅうにゅう／ だいず こんぶ ひじき とりにく あぶらあげ ししゃも さつまあげ とりにく あぶらあげ こうやどうふ こんぶ みそ		こめ さとう でんぶん さとう あぶら さとう あぶら こまつな だいこん たまねぎ もやし	651	27.7	21.4	2.78
13 (火)	○	むぎごはん ハンバーグ あきあじデミグラスソース ポテトサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう／ ぶたにく とりにく たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ パセリ にんじん きゅうり ぎゅうにゅう		こめ むぎ パンこ さとう バター じゃがいも さとう オリーブオイル あぶら でんぶん	648	25.6	19.0	2.01
14 (水)	○	むぎごはん いかごまフライ ぶたにくとピーマンの オイスターいため たまごとチンゲンサイの みそしる あじつけこざかな	ぎゅうにゅう／ いか だいず ぶたにく 豆腐 こんぶ たまご みそ かたくちいわし		こめ むぎ あぶら パンこ ごま こむぎこ さとう でんぶん でんぶん さとう ごまあぶら さとう でんぶん	673	29.0	16.2	2.34
15 (木)	○	カポナータふうスパゲティ (スパゲティ) むらさきいもち れいとうみかん	ぎゅうにゅう／ だいず ツナ ぶたにく チーズ たまご		スパゲティ オリーブオイル あぶら むらさきいも さつまいも じゃがいも さとう もちこ こむぎこ でんぶん ごま あぶら みかん	678	25.2	23.3	1.79
16 (金)	○	ごはん とりにくのねぎみそかけ かぼちゃのもの かきたまじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう／ とりにく みそ かぼちゃ さやいんげん 豆腐 こんぶ たまご ブルーベリー		こめ でんぶん さとう ごま ごまあぶら さとう でんぶん さとう こなあめ	669	25.4	20.2	1.80

柏市は、仲良くしている都市が7市あります。  
今日明日は、その中の2市の県や国の郷土料理を給食にしました。今日は、アメリカの郷土料理「ポークビーンズ」です。

綾瀬市のある神奈川県料理けんちん汁です。けんちん汁は、様々な地域で郷土料理として親しまれていますが、神奈川県鎌倉の建長寺のお坊さんが考えられたと言われていす。料理を通じて親しみましょう♪

今が旬の梨は、千葉県が収穫量日本一です。梨を食べて夏の疲れを取り、元気に過ごしましょう！  
給食で使用しているワンタンは具はなく、とろとろな皮のひらひらとしたスープになります。

今日のはやみつぎキャベツには、れんこんが入っています。この時期にとれるれんこんは、サラダによく合います。冬には、でんぶん質の多いモチモチのれんこんが出ますので、その違いを楽しんでみてください。

今日は重陽の節句です。今はあまり馴染みのない行事ですが、日本の美しい風習と節句の意味、その時期に食べる食べ物について知ってもらいたいと思います。明日は『芋名月』と言われる十五夜です。一年で一番明るく美しいと言われています。秋の収穫に感謝して、食べ物を大切にしましょう。

「2年生 道徳科」で学習する『かむかむメニュー』を再現してみました。よく噛むと「胃腸に優しい」「味がよくわかる」「丈夫な歯になる」「脳がよく働く」「肥満予防になる」等いいことがたくさんあります。

今日のハンバーグのデミグラスソースには、3種のきのこが入っています。きのこが苦手な子もぜひ食べてみてください。お腹をすっきりさせ、元気に秋を楽しみましょう。

今月のカラーピーマンは、千葉県印西市産です。カラーピーマンは通常のピーマンよりも甘く、ビタミンCやカロテンも多いので、夏の日差しで傷んだ肌を回復させてくれます。また、ビタミンB群も多いので疲労回復を助けてくれます。

カポナータとは、ナスやパプリカとトマトをこんだイタリア料理です。甘酸っぱい味で、疲労回復メニューです。イタリアにもさつま芋がありますが、甘くないので、今日の芋餅は、鹿児島県産の紫芋と紅芋です。

今日は鶏肉のねぎ味噌がけです。この味噌ダレを漬したご飯に塗って串焼きにしたものを「五平餅」と言い、愛知、岐阜、長野の山間部の郷土料理です。また、ナスを縦半分に切ったものに塗って焼く「しぎ焼」や「田楽」という料理もあります。



Main table containing meal schedules for days 20 (火), 21 (水), 22 (木), 26 (月), 27 (火), 28 (水), 29 (木), and 30 (金). Each row lists the meal name, ingredients, and nutritional information (Kcal, g, g, g).

※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I初年-の20~30%)、塩分/2g未満です

※別記缶は( )で表記してあります。例)めん料理のスパゲッティ等 ★「米」は通年、沼南地区産です。

\* <江戸菜のご紹介> ~9月7日 ビビンバに使用~ \*\* \* \*\* \*\* \*\* \*\* \*\* \*\* \*\* \*\* \* \*\* \*\* \*\*

5日: アメリカ料理風献立 (柏市の姉妹友好都市: トーランス市) 柏市の友好都市・交流都市の郷土料理を取り入れました。
6日: 神奈川県郷土料理 (柏市のふるさと交流都市: 綾瀬市) 料理を通じて友好を深めましょう。

Table with 4 columns: 平均栄養量, 655, 27.0, 19.7, 2.17

Section titled '献立表確認のお願い' (Request for Confirmation of Menu). Includes a cartoon character and text asking for confirmation of the menu for the month of September, mentioning '秋の味' (Autumn flavors) and 'フルーツ' (Fruits).