



9月予定献立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	1人 分 の エネルギー	たんぱく 質	し し つ	しょくえん 量
			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
3 (水)	○	ドライカレー【ごはん】	ぎゅうにゅう／		米 麦	606	25.1	17.4	1.80
		【ルウ】	大豆 豚肉	人参 きゅうり 生姜 玉葱 にんにく レーズン	サラダ油				
		じゃが芋と鶏肉のスープ	鶏肉	人参 キャベツ 玉葱	じゃが芋 サラダ油				
		冷凍みかん		冷凍みかん					
		きなこ大豆	大豆 きな粉		砂糖				
4 (木)	○	まーぼー豆腐飯【ごはん】	ぎゅうにゅう／		米 麦	623	26.3	18.3	2.39
		麻婆豆腐ご飯【ごはん】	大豆 みそ 豆腐 豚肉	にら 人参 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸	でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		【具】							
		たまごい 卵入りトマトワタンスープ	わかめ 卵	トマト 玉葱	ワタンの皮 ごま油 サラダ油				
5 (金)	○	すいか		すいか		614	22.8	17.7	2.00
		とり どん 鶏ごぼう汁【ごはん】	ぎゅうにゅう／		米 麦				
		【具】	鶏肉	小松菜 人参 ごぼう 玉葱	しらたき でん粉 きび砂糖 サラダ油				
		さつま芋のみそ汁	油揚げ みそ	かぶ(葉) かぶ 玉葱	さつま芋				
		手作りアップルゼリー	寒天	りんごジュース	砂糖				
8 (月)	○	だいずこざかな 大豆小魚	大豆 煮干し			671	25.1	20.2	2.43
		スパゲティトマトソース【めん 類】	ぎゅうにゅう／		スパゲティ オリーブ油				
		【具】	豚肉	トマト缶 ビーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム	サラダ油				
		さつま芋サラダ		人参 きゅうり コーン缶	さつま芋 きび砂糖 サラダ油				
		キャロットケーキ	豆乳	人参 オレンジジュース	ミックス粉(乳使用) はちみつ きび砂糖 バター サラダ油				
9 (火)	○	いそこざかなだいず 磯小魚大豆	大豆 青のり 煮干し		サラダ油	603	25.4	21.5	2.64
		ごもくすし 五目寿司	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 高野豆腐 のり 鶏肉	人参 れんこん	米 麦 砂糖 きび砂糖 ごま				
		ししゃもの唐揚げ	ししゃも		米粉 でん粉 大豆油				
		きつね 菊花和え		小松菜 菊 キャベツ もやし					
		かきたま汁	豆腐 わかめ 卵	人参 長葱 えのきたけ	でん粉				
10 (水)	○	れいとう 冷凍みかん		冷凍みかん		609	28.8	17.5	2.75
		はん ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦				
		さば 鯖のみそ煮	みそ 鯖	生姜 長葱	きび砂糖				
		からあ 辛し和え		人参 キャベツ もやし	きび砂糖				
		じゃがいものみそ汁	みそ 豆腐 わかめ	人参 長葱	じゃが芋				
11 (木)	○	ココア豆	大豆		砂糖	644	27.0	28.3	2.77
		セサミトースト	ぎゅうにゅう／		食パン(乳使用) きび砂糖 ごま バター				
		ポークビーンズ	大豆 ベーコン 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖 生クリーム サラダ油				
		すき昆布サラダ	昆布	人参 キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖 サラダ油				
		こざかな 小魚	煮干し						
12 (金)	○	はん ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	603	27.6	18.6	1.98
		あじ 鰯のカレー揚げ	鰯	生姜 にんにく	米粉 でん粉 大豆油				
		ひじきの炒り煮	青大豆 高野豆腐 ひじき 鶏肉	人参 ごぼう れんこん	じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		なすのみそ汁	油揚げ みそ 豆腐	玉葱 なす えのきたけ					
		だいず いり大豆	大豆						
16 (火)	○	さつま芋ご飯	ぎゅうにゅう／		米 もち米 麦 さつま芋 ごま	606	24.9	18.7	2.72
		とりにくなんばんや 鶏肉の南蛮みそ焼き	みそ 鶏肉	にんにく 長葱	砂糖				
		ごもくまめ 五目豆	大豆 昆布 鶏肉	人参 たけのこ 干し椎茸	こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		すまし汁	豆腐	小松菜 大根 長葱 えのきたけ					
		アセロラゼリー			アセロラゼリー(りんご果汁)				
17 (水)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン(乳使用)	619	30.0	22.4	2.77
		さけ 鮭のレモンソース焼き	鮭	生姜 にんにく レモン果汁	きび砂糖				
		パインサラダ		人参 キャベツ きゅうり パイン缶	サラダ油				
		コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 チーズ	ほうれん草 玉葱 コーン缶 クリームコーン缶	米粉 じゃが芋 バター サラダ油				

重陽の節句献立



9月予定献立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I レ キ ー	たん ぱ く し つ	し し つ	し ょ く え ん そ う じ 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
18 (木)	○	ポークカレーライス【ごはん】	ぎゅうにゅう／		米 麦	666	23.6	20.2	1.69
		【ルウ】	レンズ豆 豚肉	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 サラダ油				
		コーンサラダ		人参 キャベツ きゅうり コーン缶	サラダ油				
		れいとう 冷凍みかん いそこさかなだいず 磯小魚大豆	大豆 青のり 煮干し	冷凍みかん	サラダ油				
19 (金)	○	めんめん ジャージャー麺【麺】	ぎゅうにゅう／		中華麺	588	25.2	22.1	2.28
		【具】	みそ 豚肉	人参 きゅうり 生姜 たけのこ にんにく 長葱 もやし 干し椎茸	でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油				
		トックとうずらのスープ	鶏肉 うずら卵	小松菜 人参 玉葱 白菜	トック きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		サイダーボンチ		みかん缶 りんご缶 バイン缶 黄桃缶					
22 (月)	○	いり大豆	大豆			603	24.5	18.1	2.59
		チャーハン キムチ炒飯	ぎゅうにゅう／ 豚肉	にら 生姜 にんにく 長葱 キムチ	米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		ちゅうか 中華サラダ		きゅうり もやし	じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		たまご 卵スープ	豆腐 卵	チンゲン菜 人参 たけのこ 長葱 きくらげ	でん粉				
24 (水)	○	ヨーグルト	ヨーグルト			591	30.7	16.0	2.33
		まめ ココア豆	大豆		砂糖				
		ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦				
		てつく 手作りふりかけ	のり かつお節 小魚ちりめん		きび砂糖 ごま				
25 (木)	○	さけ てりや 鮭の照焼き	鮭		きび砂糖	610	28.4	20.7	2.63
		ごまあえ		小松菜 人参 キャベツ	きび砂糖 ごま				
		とんじる 豚汁	みそ 豆腐 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 ごんにやく サラダ油				
		きよほう ぶどう 巨峰		巨峰					
26 (金)	○	い だいず 炒り大豆	大豆			584	22.7	18.2	2.48
		コッパパン	ぎゅうにゅう／		コッパパン(乳使用)				
		ホキフライ	フィッシュボーション(ホキ)		大豆油				
		ドレッシングサラダ		人参 きゅうり レモン果汁	じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
29 (月)	○	ABCスープ	ベーコン うずら卵	人参 キャベツ 玉葱 コーン缶	マカロニ サラダ油	606	24.3	14.7	2.14
		なし 梨		梨					
		だいず いり大豆	大豆						
		しょう 塩ラーメン【麺】	ぎゅうにゅう／		中華麺				
30 (火)	○	【スープ】	鶏肉	チンゲン菜 人参 キャベツ 生姜 コーン缶 にんにく 長葱	サラダ油	649	26.4	24.0	1.96
		だいず ちゅうかあ 大豆の中華和え	大豆	人参 きゅうり もやし	きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		いもいも さつま芋入り蒸しパン	牛乳		蒸しパンミックス さつま芋 黒砂糖 ごま バター				
		こさかな 小魚	煮干し						
30 (火)	○	にくどうふどん 肉豆腐丼【ごはん】	ぎゅうにゅう／		米 麦	606	24.3	14.7	2.14
		【具】	みそ 豆腐 豚肉	人参 さやいんげん 玉葱 干し椎茸	でん粉 ごんにやく きび砂糖 サラダ油				
		じた しる ごま仕立てのみそ汁	みそ	小松菜 人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 ごま				
		フルーツみつ豆	えんどう豆 寒天缶	夏みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	きび砂糖				
30 (火)	○	こさかな 小魚	煮干し			649	26.4	24.0	1.96
		はん ご飯	ぎゅうにゅう／		米 麦				
		いわし いわしや 鰯の蒲焼き	鰯	生姜	米粉 でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油				
		わかめ わかめのポン酢和え	わかめ	きゅうり もやし レモン果汁	じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油				
30 (火)	○	えのき えのきだけのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	小松菜 人参 大根 えのき茸		649	26.4	24.0	1.96
		ぶどう ぶどう 巨峰		巨峰					

※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レキ-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

※ハム・ベーコン・ソーセージ・フランクフルトは、豚肉使用、卵・乳不使用のものを使用しています。

平均栄養量	616	26.0	19.7	2.35
-------	-----	------	------	------

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。

朝ごはん

夕食でつたエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとります。

朝ごはんを
食べてから
登校しよう

朝の光には パワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！

