



# 9月予定献立表

柏市立田中小学校

| ひ<br>に<br>ち | 牛<br>乳 | こんだてめい                   | あか                       | みどり                            | きいろ                              | エネルギー<br>カロリー | たんぱく<br>質 | しつつ  | しょくえん<br>そうとう<br>りょう |
|-------------|--------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------|-----------|------|----------------------|
|             |        |                          | おもに体をつくるものとなる            | おもに体の調子を整えるものとなる               | おもにエネルギーのもとなる                    | Kcal          | g         | g    | g                    |
| 3<br>(木)    | ○      | ドライカレー【ごはん】              | ぎゅうにゅう/大豆 豚肉             | 人参 きゅうり 生姜 玉葱 にんにく レーズン        | 米 麦                              | 606           | 25.1      | 17.4 | 1.80                 |
|             |        | 【ルウ】                     | 人参 鶏肉                    | 人参 キャベツ 玉葱                     | サラダ油                             |               |           |      |                      |
|             |        | いもとりにく<br>じゃが芋と鶏肉のスープ    | 冷凍みかん                    | 冷凍みかん                          | じゃが芋 サラダ油                        |               |           |      |                      |
|             |        | れいとう<br>冷凍みかん            | 大豆 きな粉                   |                                | 砂糖                               |               |           |      |                      |
|             |        | だいす<br>きなご大豆             |                          |                                |                                  |               |           |      |                      |
| 4<br>(木)    | ○      | まーほーどうふはん<br>麻婆豆腐ご飯【ごはん】 | ぎゅうにゅう/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     | 米 麦                              | 623           | 26.3      | 18.3 | 2.39                 |
|             |        | 【貝】                      | わかめ 卵                    | トマト 玉葱                         | でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油                |               |           |      |                      |
|             |        | たまごい<br>卵入りトマトワンタンスープ    |                          | すいか                            | ワンタンの皮 ごま油 サラダ油                  |               |           |      |                      |
| 5<br>(金)    | ○      | とりどん<br>鶏ごぼう丼【ごはん】       | ぎゅうにゅう/鶏肉                | 小松菜 人参 ごぼう 玉葱                  | 米 麦                              | 614           | 22.8      | 17.7 | 2.00                 |
|             |        | 【貝】                      | 油揚げ みそ                   | かぶ(葉) かぶ 玉葱                    | しらたき でん粉 きび砂糖 サラダ油               |               |           |      |                      |
|             |        | さつまいものみそ汁                | 寒天                       | りんごジュース                        | さつま芋                             |               |           |      |                      |
|             |        | 手作りアップルゼリー               |                          |                                | 砂糖                               |               |           |      |                      |
|             |        | だいすこさかな<br>大豆小魚          | 大豆 煮干し                   |                                |                                  |               |           |      |                      |
| 8<br>(月)    | ○      | スパゲティトマトソース【麺】           | ぎゅうにゅう/豚肉                | トマト缶 ピーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム      | スパゲティ オリーブ油                      | 671           | 25.1      | 20.2 | 2.43                 |
|             |        | 【貝】                      |                          | 人参 きゅうり コーン缶                   | サラダ油                             |               |           |      |                      |
|             |        | いも<br>さつまい芋サラダ           | 豆乳                       | 人参 オレンジジュース                    | さつま芋 きび砂糖 サラダ油                   |               |           |      |                      |
|             |        | キャロットケーキ                 |                          |                                | ミックス粉(乳使用) はちみつ きび砂糖<br>バター サラダ油 |               |           |      |                      |
|             |        | いそごかなだいす<br>機小魚大豆        | 大豆 青のり 煮干し               |                                | サラダ油                             |               |           |      |                      |
| 9<br>(火)    | ○      | ごもくすし<br>五目寿司            | ぎゅうにゅう/油揚げ<br>高野豆腐 のり 鶏肉 | 人参 れんこん                        | 米 麦 砂糖 きび砂糖 ごま                   | 603           | 25.4      | 21.5 | 2.64                 |
|             |        | からあ<br>ししゃもの唐揚げ          | ししゃも                     |                                | 米粉 でん粉 大豆油                       |               |           |      |                      |
|             |        | きつあ<br>菊花和え              |                          | 小松菜 菊 キャベツ もやし                 |                                  |               |           |      |                      |
|             |        | じる<br>かきたま汁              | 豆腐 わかめ 卵                 | 人参 長葱 えのきたけ                    | でん粉                              |               |           |      |                      |
|             |        | れいとう<br>冷凍みかん            |                          | 冷凍みかん                          |                                  |               |           |      |                      |
| 10<br>(水)   | ○      | ごはん<br>ご飯                | ぎゅうにゅう/みそ 鮭              | 生姜 長葱                          | 米 麦                              | 609           | 28.8      | 17.5 | 2.75                 |
|             |        | さばに<br>鰯のみそ煮             |                          | 人参 キャベツ もやし                    | きび砂糖                             |               |           |      |                      |
|             |        | からあ<br>辛し和え              |                          | 人参 長葱                          | きび砂糖                             |               |           |      |                      |
|             |        | しる<br>じゃがいものみそ汁          | みそ 豆腐 わかめ                |                                | じゃが芋                             |               |           |      |                      |
|             |        | まめ<br>ココア豆               | 大豆                       |                                | 砂糖                               |               |           |      |                      |
| 11<br>(木)   | ○      | セサミトースト                  | ぎゅうにゅう/昆布                |                                | 食パン(乳使用) きび砂糖<br>ごま バター          | 644           | 27.0      | 28.3 | 2.77                 |
|             |        | ポークピーンズ                  | 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<br>サラダ油          |               |           |      |                      |
|             |        | こんぶ<br>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                     |               |           |      |                      |
|             |        | こさかな<br>小魚               | 煮干し                      |                                |                                  |               |           |      |                      |
| 12<br>(金)   | ○      | ごはん<br>ご飯                | ぎゅうにゅう/鰯                 |                                | 米 麦                              | 603           | 27.6      | 18.6 | 1.98                 |
|             |        | あじ<br>鰯のカレー揚げ            |                          | 生姜 にんにく                        | 米粉 でん粉 大豆油                       |               |           |      |                      |
|             |        | いに<br>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                   |               |           |      |                      |
|             |        | しる<br>なすのみそ汁             | 油揚げ みそ 豆腐                | 玉葱 なす えのきたけ                    |                                  |               |           |      |                      |
|             |        | だいす<br>いり大豆              | 大豆                       |                                |                                  |               |           |      |                      |
| 16<br>(火)   | ○      | はん<br>さつまいもご飯            | ぎゅうにゅう/みそ 鶏肉             | にんにく 長葱                        | 米 もち米 麦 さつま芋 ごま<br>砂糖            | 606           | 24.9      | 18.7 | 2.72                 |
|             |        | とりにくなんばん や<br>鶏肉の南蛮みそ焼き  |                          |                                | こんにゃく きび砂糖 サラダ油                  |               |           |      |                      |
|             |        | こもくまめ<br>五目豆             | 大豆 昆布 鶏肉                 | 人参 だけのこ 干し椎茸                   |                                  |               |           |      |                      |
|             |        | じる<br>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<br>(水)   | ○      | コッペパン                    | ぎゅうにゅう/鮭                 |                                | コッペパン(乳使用)                       | 619           | 30.0      | 22.4 | 2.77                 |
|             |        | さけ<br>鮭のレモンソース焼き         |                          | 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<br>に<br>ち | 牛<br>乳 | こんだてめい  | あか   | みどり   | きいろ  | エネルギー<br>Kcal | たんぱく<br>質g | しつつ<br>g | しょくえん<br>そうとう<br>りょう<br>g |
|-------------|--------|---|--|---|--|---------------|------------|----------|---------------------------|
|             |        |   | おもに体をつくるものとなる  | おもに体の調子を整えるものとなる  | おもにエネルギーのもととなる   |               |            |          |                           |
| 18<br>(木)   | ○      | ポークカレーライス【ごはん】<br>【ルウ】<br>コーンサラダ<br>れいとう<br>冷凍みかん<br>いそごさかなたいす<br>機小魚大豆                       | ぎゅうにゅう/<br>レンズ豆 豚肉<br>人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく<br>人参 キャベツ きゅうり コーン缶<br>冷凍みかん<br>大豆 青のり 煮干し                          |   | 米 麦<br>小麦粉 ジャガ芋 サラダ油<br>サラダ油<br>サラダ油   | 666           | 23.6       | 20.2     | 1.69                      |
| 19<br>(金)   | ○      | めんめん<br>ジャージャー麺【麺】<br>【具】<br>トックとうずらのスープ<br>サイダーポンチ<br>いり大豆                                   | ぎゅうにゅう/<br>みそ 豚肉<br>人参 きゅうり 生姜 たけのこ にんにく 長葱 もやし<br>干し椎茸<br>鶏肉 うずら卵<br>小松菜 人参 玉葱 白菜<br>みかん缶 りんご缶 パイン缶 黄桃缶<br>大豆 |   | 中華麺<br>でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油<br>トック きび砂糖 ごま油 サラダ油<br>みかん缶 りんご缶 パイン缶 黄桃缶<br>大豆                | 588           | 25.2       | 22.1     | 2.28                      |
| 22<br>(月)   | ○      | ちゃーはん<br>キムチ炒飯<br>ちゅうか<br>中華サラダ<br>たまご<br>卵スープ<br>ヨーグルト<br>まめ<br>ココア豆                         | ぎゅうにゅう/ 豚肉<br>きゅうり もやし<br>豆腐 卵<br>チンゲン菜 人参 たけのこ 長葱 きくらげ<br>ヨーグルト<br>大豆   | にら 生姜 にんにく 長葱 キムチ<br>きゅうり もやし<br>チンゲン菜 人参 たけのこ 長葱 きくらげ<br>ヨーグルト<br>大豆 | 米 麦 きび砂糖 ごま油 サラダ油<br>じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油<br>でん粉<br>砂糖                                   | 603           | 24.5       | 18.1     | 2.59                      |
| 24<br>(水)   | ○      | ごはん<br>てづくりふりかけ<br>手作りふりかけ<br>さけ てりや<br>鮭の照焼き<br>ごまあえ<br>とんじる<br>豚汁<br>ぶどう 巨峰<br>いだいず<br>炒り大豆 | ぎゅうにゅう/<br>のり かつお節 小魚ちりめん<br>鮭<br>小松菜 人参 キャベツ<br>みそ 豆腐 豚肉<br>巨峰<br>大豆  |   | 米 麦<br>きび砂糖 ごま<br>きび砂糖<br>きび砂糖 ごま<br>じゃが芋 こんにゃく サラダ油<br>じゃが芋 こんにゃく サラダ油<br>巨峰<br>大豆    | 591           | 30.7       | 16.0     | 2.33                      |
| 25<br>(木)   | ○      | コッペパン<br>ホキフライ<br>ドレッシングサラダ<br>ABCスープ<br>なし<br>梨<br>だいす<br>いり大豆                               | ぎゅうにゅう/<br>フィッシュポーション(ホキ)<br>人参 きゅうり レモン果汁<br>ペーコン うずら卵<br>梨<br>大豆   |   | コッペパン(乳使用)<br>大豆油<br>じゃが芋 きび砂糖 サラダ油<br>マカロニ サラダ油<br>梨<br>大豆                            | 610           | 28.4       | 20.7     | 2.63                      |
| 26<br>(金)   | ○      | しお<br>塩ラーメン【麺】<br>【スープ】<br>たいす ちゅうか<br>大豆の中華和え<br>いもい む<br>さつま芋入り蒸しパン<br>こさかな<br>小魚           | ぎゅうにゅう/<br>鶏肉<br>大豆<br>牛乳<br>煮干し   |   | 中華麺<br>チンゲン菜 人参 キャベツ 生姜 コーン缶 にんにく 長葱<br>人参 きゅうり もやし<br>蒸しパンミックス さつま芋 黒砂糖 ごま バター<br>煮干し | 584           | 22.7       | 18.2     | 2.48                      |
| 29<br>(月)   | ○      | にくどうふどん<br>肉豆腐丼【ごはん】<br>【具】<br>ごま仕立てのみそ汁<br>まめ<br>フルーツみつ豆<br>こさかな<br>小魚                       | ぎゅうにゅう/<br>みそ 豆腐 豚肉<br>みそ<br>えんどう豆 寒天缶<br>煮干し  |   | 米 麦<br>でん粉 こんにゃく きび砂糖 サラダ油<br>じゃが芋 ごま<br>きび砂糖<br>きび砂糖                                  | 606           | 24.3       | 14.7     | 2.14                      |
| 30<br>(火)   | ○      | はん<br>二飯<br>いわかばや<br>鰯の蒲焼き<br>わかめのポン酢和え<br>えのきだけのみそ汁<br>ぶどう 巨峰                                | ぎゅうにゅう/<br>鰯<br>わかめ<br>豆腐 油揚げ みそ   |   | 米 麦<br>米粉 でん粉 きび砂糖 ごま<br>大豆油<br>じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油<br>小松菜 人参 大根 えのき茸<br>巨峰             | 649           | 26.4       | 24.0     | 1.96                      |

※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。

※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。

## 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、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。



## 朝の光には パワーがある!?

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。

