



令和4年度 9月

よていこんだてひょう

柏市立富勢西小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	エ ネ ル ギ ー	たんぱく し つ	し し つ	え ん ぶ ん
			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
2 (金)	○	豚丼	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	にんじん たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ しらたき さとう サラダあぶら	605	26.5	17.9	2.32
		根菜のおかか煮	かつおぶし	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん	こんにやく きびさとう サラダあぶら				
		豆腐と油揚げのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	ごまつな えのきたけ					
		大豆小魚	だいず にぼし						
5 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	651	21.3	22.5	1.81
		豚肉の旨辛煮	ぶたにく	にんにく ながねぎ	じゃがいも さとう ごま ごまあぶら				
		ナムル		ごまつな にんじん にんにく もやし	ごま ごまあぶら サラダあぶら				
		チンゲンサイのスープ		チンゲンサイ たまねぎ ながねぎ えのきたけ	ごまあぶら				
		冷凍みかん		れいとうみかん					
6 (火)	○	ツナピラフ	ぎゅうにゅう／ だいず ツナ	にんじん たまねぎ グリンピース	こめ むぎ サラダあぶら	619	23.9	20.3	2.52
		コーンサラダ		にんじん キャベツ きゅうり コーンかん レモンかじゅう	サラダあぶら				
		カレースープ	ぶたにく	ごまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも				
		大豆小魚	だいず にぼし						
7 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	619	24.0	16.8	2.24
		大豆と小魚の佃煮	だいず にぼし		きびさとう ごま				
		肉じゃが	ぶたにく	にんじん さやいんげん たけのこ たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも こんにやく さとう サラダあぶら				
		かきたま汁	とうふ たまご	ごまつな ながねぎ	ふ でんぶん				
		ぶどう		きよほう					
8 (木)	○	きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう／ きなこ		コッペパン きびさとう サラダあぶら	657	25.3	27.0	2.06
		マセドアンサラダ	だいず	にんじん きゅうり たまねぎ	じゃがいも サラダあぶら				
		豆乳スープ	とうにゅう みそ ぶたにく	ごまつな にんじん たまねぎ コーンかん	サラダあぶら				
		いりアーモンド			アーモンド				
9 (金)	○	ごま塩ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ ごま	643	25.8	17.0	2.28
		鰯のさんしょう焼き	いわし						
		小松菜と菊のおひたし		ごまつな にんじん きく もやし					
		いものこ汁	とうふ みそ	にんじん ごぼう ながねぎ	さといも こんにやく				
		月見きなこ団子	きなこ		しらたまもち さとう				
12 (月)	○	麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう／ だいず とうふ みそ ぶたにく	にら にんじん しょうが にんにく ながねぎ ほししいたけ	こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら	650	26.7	19.6	2.47
		うずら卵とトックのスープ	とり とうふ うずらたまご	にんじん ながねぎ えのきたけ ほししいたけ	トック				
		はるか(柑橘果物)のゼリー			はるかゼリー				
13 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	603	27.4	21.3	2.37
		いなだの照り焼き	いなだ		でんぶん みずあめ きびさとう				
		のりあえ	のり	ごまつな にんじん もやし					
		キャベツのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ					
		いり大豆	だいず						
14 (水)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	679	29.0	26.7	3.19
		チリコンカン	だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース	こめ サラダあぶら				
		茎わかめのサラダ	くわかめ	にんじん キャベツ きゅうり	さとう ごま サラダあぶら				
		梨		なし					
		いりアーモンド			アーモンド				

9月9日は「重陽の節句」です

「重陽の節句」は、菊の花を使って長寿を祈願する、年中行事のひとつです。「菊の節句」とも言い、菊の香りで悪いものを遠ざけます。秋の収穫祭とも結びついているので、栗や秋茄子など、秋が旬のものを食べてもいいですね。



9月10日(土)は今年の月見の日です

お月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物をお供えして、収穫に感謝する行事です。「十五夜」「中秋の名月」ともいいます。お団子の前は、芋類を収穫して供えていたので、「芋名月」という呼び方もあります。





令和4年度 9月

よていこんだてひょう

柏市立富勢西小学校

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く し つ	し し つ	え ん ぶ ん	
			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とになる					Kcal
15 (木)	○	だいず 大豆とじゃこのごはん	ぎゅうにゅう／ だいず しらすぼし		こめ むぎ でんぶん ごま サラダあぶら	601	24.8	17.7	2.34	
		ぶたにく 豚肉とごぼうの煮物	ぶたにく	にんじん さやいんげん ごぼう しょうが たけのこ ほししいたけ	こんにゃく きびさとう ごま サラダあぶら					
		しる じゃがいものみそ汁	とうふ みそ わかめ	たまねぎ	じゃがいも					
		だいず 大豆小魚	だいず にぼし							
16 (金)	○	キムチうどん	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	こまつな にんじん ながねぎ キムチ ほししいたけ	うどん	600	25.2	15.1	2.33	
		しろみぎかな 白身魚の酢豚風	メルルーサ	にんじん ピーマン しょうが しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ほししいたけ	でんぶん さとう サラダあぶら					
		フルーツ白玉		みかんかん バインかん おうとうかん りんごかん	しらたまもち さとう					
20 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	636	28.3	20.7	2.60	
		さば 鯖の味噌煮	みそ さば	しょうが ながねぎ オレンジピューレ	さとう					
		こまつな 小松菜とたくあんのごまあえ		こまつな キャベツ たくあんづけ	さとう ごま ごまあぶら					
		けんちん汁	とうふ とりにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	さといも こんにゃく サラダあぶら					
		だいず いり大豆	だいず							
21 (水)	○	カツカレーライス	ぎゅうにゅう／ みそ ぶたにく	にんじん しょうが たまねぎ にんにく グリーンピース	こめ こめこ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも サラダあぶら	697	22.5	18.2	2.38	
		かいそう 海藻サラダ	かいそうミックス	にんじん キャベツ もやし レモンかじゅう	ごま ごまあぶら サラダあぶら					
		アセロラゼリー			アセロラゼリー					
22 (木)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	668	25.1	25.6	2.84	
		マカロニグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム	マカロニ こむぎこ バター サラダあぶら					
		あおだいず 青大豆とひじきのサラダ	あおだいず ひじき	にんじん キャベツ	さとう サラダあぶら					
		ミネストローネスープ	ベーコン	トマトかん トマトジュース にんじん キャベツ セロリー たまねぎ にんにく	じゃがいも きびさとう オリーブあぶら					
27 (火)	○	プルコギチャーハン	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ にんにく	こめ むぎ きびさとう ごまあぶら サラダあぶら	625	19.8	19.4	2.76	
		バンサンスウ		にんじん キャベツ きゅうり もやし	はるさめ さとう ごまあぶら サラダあぶら					
		かきたまコーンスープ	たまご	パセリ たまねぎ コーンかん	じゃがいも でんぶん					
		いりアーモンド			アーモンド					
28 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	607	24.8	21.9	2.28	
		さんま 秋刀魚の塩焼き	さんま	しょうが						
		しらたき 白滝の有馬煮	ぶたにく	にんじん ながねぎ	しらたき きびさとう					
		きといも 里芋のみそ汁	みそ わかめ	たまねぎ ながねぎ ぶなしめじ	さといも ごま					
		だいず いり大豆	だいず							
29 (木)	○	ペンのミートソース煮	ぎゅうにゅう／ レンズまめ ぶたにく	トマトかん にんじん たまねぎ にんにく	マカロニ オリーブあぶら	623	23.6	18.8	2.32	
		せんぎ 千切り野菜スープ		チンゲンサイ にんじん キャベツ セロリー たまねぎ	サラダあぶら					
		スイートポテト	いんげんまめ ぎゅうにゅう		さつまいも きびさとう なまクリーム バター					
30 (金)	○	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう／	ゆかりこ	こめ むぎ ごま	625	25.7	21.4	2.51	
		ししやもの唐揚げ	ししやも		でんぶん だいずあぶら					
		からし 辛子あえ		こまつな にんじん もやし						
		とんじろ 豚汁	とうふ みそ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにゃく サラダあぶら					
		きなこと大豆	だいず きなこと		さとう					
※食材の都合により、献立を変更することがあります。御了承下さい。						平均栄養量	634	25.0	20.4	2.42

※食材の都合により、献立を変更することがあります。御了承下さい。

※「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/650キロカロリー、たんぱく質/26.8(18~32)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2グラム未満です。

早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう

早寝	早起き	朝ごはん
 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しましょう。	 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。	 夕食でとっ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、朝食をとしましょう。

備えよう！ 防災

非常食を備蓄していますか？



9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。