

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじょう(g)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
あか	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
みどり	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量

9月 よていこんだてひょう

※材料は主なもの。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

東習志野小・実花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小

小学校	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	631	15.8	28.0	2.3
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給食第3-5号
習志野市学校給食センター

栄養価は3・4年生の平均値です。

一口メモ こんだて 栄養価 きいろ あか みどり	1 月 	2 火 昨日9月1日が防災の日ということで、今日は防災献立です。汁物もサラダも保存のきく食材を使っています。 アップルシャーベット ツナとまめのサラダ さばのみぞれに ごはん かんぶつみそしる 684kcal 30.8g 22.3g 2.3g こめ じゃがいも マカロニ あぶら さとう ぎゅうにゅう さば わかめ こおりどうふ ツナ だいず きりぼしだいこん にんじん キャベツ とうもろこし りんご だいこん	3 水 ぎすけ揚げは、福岡県の郷土料理です。川魚を使って作ったのが始まります。給食では小魚を使いました。 ちくわとやさいのあえもの ぎすけあげ むぎごはん なまあげのいために 643kcal 22.9g 17.6g 2.0g こめ おおむぎ さつまいも あぶら さとう ごま こんにやく でんふん ごまあぶら ぎゅうにゅう ちゅうりめいん じゃこ だいず ぶたにく なまあげ ちくわ にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	4 木 ガンボとはオクラのこと。オクラのネバネバしたとろみのある煮込み料理です。 スライスチーズ キャベツのマリネ さけフライ ソース コッペパン チキンガンボ 683kcal 29.5g 26.7g 3.3g パン あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ ぎゅうにゅう とりにく ウインナー チーズ さけ たまねぎ トマト セロリー オクラ キャベツ にんじん きゅうり	5 金 ヤムウンセンはタイの伝統的な春雨サラダで、独特の甘酸っぱさと辛さが特徴です。訳すと「和える春雨」です。 いりたまご ヤムウンセン バジルいため ごはん とうふのスープ 589kcal 26.2g 16.9g 2.6g こめ あぶら さとう はるさめ でんふん ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ えび いか たまご にんにく たまねぎ にんじん ビーマン バジル こまつな もやし ながねぎ えのきたけ しょうが きゅうり レモン	
	8 袖ヶ浦東小リクエスト ツナマヨサラダ ハンバーグてりやきソース コーンピラフ ミネストローネ 640kcal 22.6g 21.0g 2.9g こめ さとう でんふん オリーブオイル あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しらいんげんまめ ツナ マッシュルーム たまねぎ にんにく にんじん セロリー パセリ トマト きゅうり キャベツ とうもろこし グリンピース あかビーマン	9 ユイミータンはかき卵が入った中国のコーンスープです。地域によっては、スーミータンとも呼ばれています。 フルーツポンチ マーボーなす ごはん ユイミータン 597kcal 21.1g 14.7g 1.7g こめ さとう ごまあぶら あぶら でんふん ぶどうゼリー ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご とうふ なす たまねぎ ながねぎ たけのこ しいたけ グリンピース にんにく しょうが にんじん こまつな とうもろこし おうとう バインアップル	10 りんご のりサラダ ますのしおこうじやき ごはん いなかじる 585kcal 29.8g 15.4g 2.2g こめ さともい こんにやく さとう あぶら ぎゅうにゅう からふとます あぶらあげ とうふ のり にんじん しいたけ しめじ だいこん ほうれんそう もやし えのきたけ りんご	11 9月11日はたんぱく質の日です。たんぱく質は、筋肉や骨・ひふや髪など体の細胞をつくる栄養素です。 ヨーグルト うめあえ おやこに ごはん ちゃんぽんみそしる 594kcal 26.3g 15.3g 2.4g こめ あぶら さとう ごま ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご さつまあげ ちくわ ヨーグルト たまねぎ さやいんげん しいたけ とうもろこし もやし にんじん にんにく こまつな キャベツ うめ	12 アチャールは、インドなど南アジアの料理です。野菜や果物などをスパイスや塩、油に漬けて作ります。 アチャール とりのからあげ ごはん ポークカレー 688kcal 26.2g 20.8g 2.4g こめ でんふん しょうしんこ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう こめこ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく レンズまめ にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご だいこん きゅうり ハプリカ トマト かぼちゃ	
	15 	16 ちゅうかきゅうり だいがくいも フライドめん かいせんあんかけやきそばのぐ 591kcal 21.2g 24.1g 2.2g フライドめん さつまいも あぶら みずあめ さとう ごまあぶら でんふん ごま ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか さつまあげ なた にんじん たまねぎ キャベツ もやし たけのこ さやいんげん しょうが きゅうり にんにく	17 成長とともに名前を変える魚を出世魚といい、いなかも出世魚の一つです。 コーンとこまつなのあえもの いなだのさいきょうやき ごはん にくじゃが 650kcal 26.9g 20.3g 1.7g こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし とうもろこし	18 ひじきは、骨が丈夫になるカルシウムや、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維が多くあります。 まめひじきサラダ とりごぼうどんのぐ ごはん かきたまじる 597kcal 25.6g 20.5g 1.8g こめ しらす あぶら さとう でんふん ノンエッグマヨネーズ ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご だいず ひじき ごぼう たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう ながねぎ しいたけ キャベツ えだめ とうもろこし	19 「きんとん」はさつまいもを煮るかきつけて、砂糖や水あめなどで甘く煮て照りを出したものです。 のりごまふりかけ りんごくりきんとん いわしのカリカリフライ むぎごはん こんさいじる 654kcal 22.4g 19.6g 1.4g こめ おおむぎ あぶら さつまいも くり さとう ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ たまねぎ だいこん ごぼう れんこん にんじん ながねぎ りんご	
	一口メモ こんだて 栄養価 きいろ あか みどり	22 明日は秋分の日です。その前後三日ずつを、「秋の彼岸」といい、邪気をはらう小豆で作られた「おはぎ」を食べます。 おはぎ ごまあえ ししやもカレーあげ むぎごはん さつまじる 675kcal 24.0g 18.0g 1.9g こめ おおむぎ でんふん あぶら さつまいも ごま さとう もちこ ぎゅうにゅう ししやも あぶらあげ あずき にんじん だいこん しめじ こまつな ほうれんそう キャベツ	23 	24 やきそばは、今から75年くらい前に東京のあるパン屋さんで生まれたと言われています。 ちゅうかふうサラダ やきそば コッペパン えびだんごのスープ 590kcal 21.5g 18.2g 3.7g パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう ぎゅうにゅう ぶたにく えびボール とうふ わかめ にんじん キャベツ にんにく たまねぎ こまつな ながねぎ きゅうり	25 臭汁はすり潰した大豆を味噌汁に入れた料理です。大豆は畑の肉と言われるほどたんぱく質を多く含みます。 きりぼしだいこんのふくめに ぶたにくのしょうがやき ごはん ごじる 614kcal 28.0g 20.3g 2.1g こめ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず あぶらあげ ちくわ しょうが にんにく ほうれんそう しめじ たまねぎ にんじん ながねぎ きりぼしだいこん	26 ポテトミルクに ほうれんそうオムレツ ごはん ハヤシソース 633kcal 20.7g 19.5g 1.7g こめ あぶら こむぎこ さとう こめこ じゃがいも パターレード ぎゅうにゅう たまご ぶたにく しらいんげんまめ とうにゅう にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト パセリ ほうれんそう
一口メモ こんだて 栄養価 きいろ あか みどり	29 ツナポテトサラダ とうふステーキのソース ごはん こんさいのもの 684kcal 24.0g 23.3g 2.6g こめ さとう でんふん こんにやく あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ぎゅうにゅう とうふ とりにく あけボール なまあげ だいず ツナ ながねぎ えのきたけ しょうが にんじん れんこん だいこん ごぼう さやいんげん しいたけ えだめ たまねぎ	30 わかめには、髪を健康にするヨウ素や、ビタミンやミネラルがあります。 オレンジ わかめのナムル ポップビーンズ ごはん ジャーチャン豆腐 601kcal 21.9g 19.3g 2.0g こめ でんふん あぶら さとう ごま ごまあぶら ぎゅうにゅう だいず ぶたにく なまあげ わかめ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ さやいんげん もやし こまつな とうもろこし オレンジ	2学期が始まりました。9月の初めは夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕と、3食をしっかりと、早寝・早起きの生活リズムをととのえることが大切です。 			Q. 食欲がない時はどうすればよいの？ A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。 