

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	からだをつくるもとになるたべもの			
みどり	からだのちようしをとのえるたべもの			

# 9月 よていこんだてひょう

※材料は主なものです。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。

特別支援学校・藤崎小・履教小・谷津南小・向山小

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

給せ第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。

月	火	水	木	金
<p>1</p> 	<p>2</p> <p>昨日9月1日が防災の日ということで、今日は防災献立しました。汁物もサラダも保存のきく食材を使っています。</p> <p>アップルシャーベットの</p> <p>ツナとまめのサラダ</p> <p>ますのしおこうじやき</p> <p>ごはん</p> <p>かんぶつみそしる</p>	<p>3</p> <p>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と言われています。給食では小魚を使います。</p> <p>ちくわとやさいのあえもの</p> <p>ぎすけあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なまあげのいために</p>	<p>4</p> <p>ガンボとは、オクラのことで、オクラのネバネバを利用したとろみのある煮込み料理です。</p> <p>スライスチーズ</p> <p>キャベツのマリネ</p> <p>ハンバーグてりやきソース</p> <p>コッペパン</p> <p>チキンガンボ</p>	<p>5</p> <p>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。</p> <p>いりたまご</p> <p>ヤムウンセン</p> <p>パジルいため</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのスープ</p>
<p>8</p> <p>ソース</p> <p>ツナマヨサラダ</p> <p>さけフライ</p> <p>コーンピラフ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>9</p> <p>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。</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>マーボーなす</p> <p>ごはん</p> <p>ユイミータン</p>	<p>10</p> <p>のりサラダ</p> <p>さばのみぞれに</p> <p>ごはん</p> <p>いなかじる</p>	<p>11</p> <p>9月11日はたんぱく質の日です。たんぱく質は、筋肉や骨・ふよふよな体の細胞をつくる栄養素です。</p> <p>ヨーグルト</p> <p>うめあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>ちゃんぽんみそしる</p>	<p>12</p> <p>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。</p> <p>アチャール</p> <p>ほうれんそうオムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p>
<p>15</p> <p>敬老の日</p>	<p>16</p> <p>ちゅうかきゅうり</p> <p>だいがくいも</p> <p>フライドめん</p> <p>かいせんあんかけやきそばのぐ</p>	<p>17</p> <p>りんご</p> <p>コーンとこまつなのあえもの</p> <p>いわしのカリカリフライ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>18</p> <p>まめひじきサラダ</p> <p>とりごぼろどんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>19</p> <p>のりごまふりかけ</p> <p>りんごくりきんとん</p> <p>いなだのさいきょうやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>こんさいじる</p>
<p>22</p> <p>明日は秋分の日です。その前後三日ずつ、「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。</p> <p>おはぎ</p> <p>ごまあえ</p> <p>とうふステーキのこソース</p> <p>むぎごはん</p> <p>さつまじる</p>	<p>23</p> <p>秋分の日</p> 	<p>24</p> <p>やきそばは、今から75年くらい前に東京のパン屋さんで生まれたと言われています。</p> <p>ちゅうかふうら</p> <p>やきそば</p> <p>コッペパン</p> <p>えびだんごのスープ</p>	<p>25</p> <p>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。</p> <p>きりぼしだいこんのふくめに</p> <p>おやこに</p> <p>ごはん</p> <p>ごじる</p>	<p>26</p> <p>ポテトミルクに</p> <p>とりのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシソース</p>
<p>29</p> <p>ツナポテトサラダ</p> <p>ししやもカレーあげ</p> <p>ごはん</p> <p>こんさいのもの</p>	<p>30</p> <p>わかめのはなむし</p> <p>ポップビーンズ</p> <p>ごはん</p> <p>ジャーチャン豆腐</p>	<p>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食をしっかりとり、早寝・早起きの生活リズムをととのえることが大切です。</p> 	<p>Q. 食欲がない時はどうすればよいの？</p> <p>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、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。</p> 	