

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじつ(g)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギーのもとになるたべもの			
あか	からだをつくるもとになるたべもの			
みどり	からだのちょうしをととのえるたべもの			

9月 よていこんだてひょう

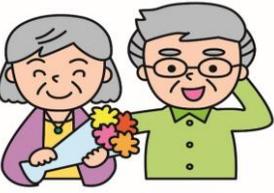
※材料は主なものです。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

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	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	632	15.6	29.2	2.0
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。

月	火	水	木	金
<p>一口メモ 9月1日は「防災の日」</p> <p>ごがついたち ぼうさい ひ 9月1日は「防災の日」</p>  <p>非常持出品 水 水 水 ドーナツ カンパン 栄養食 もち みそ汁</p> <p>災害の時のために 食料や水を最低3日分は備えておこう</p>	<p>3</p> <p>あべかわいも そぼろどんのぐ</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>686kcal 26.6g 21.4g 1.6g</p> <p>こめ あぶら さとう こんにやく さつまいも</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうふ きなこ</p> <p>しょうが えだまめ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな しいたけ</p>	<p>4</p> <p>おつかみだんご</p> <p>おつかみだんご いわしのしょうがに</p> <p>ごはん いものこじる</p> <p>675kcal 27.8g 20.0g 1.9g</p> <p>こめ さといも あぶら ごますい とん さとう みずあめ</p> <p>ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ こんぶ きなこ</p> <p>ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ キャベツ きゅうり しょうが</p>	<p>5</p> <p>おつかみだんご</p> <p>おつかみだんご いわしのしょうがに</p> <p>ごはん いものこじる</p> <p>675kcal 27.8g 20.0g 1.9g</p> <p>こめ さといも あぶら ごますい とん さとう みずあめ</p> <p>ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ こんぶ きなこ</p> <p>ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ キャベツ きゅうり しょうが</p>	<p>6</p> <p>おつかみだんご</p> <p>おつかみだんご いわしのしょうがに</p> <p>ごはん いものこじる</p> <p>675kcal 27.8g 20.0g 1.9g</p> <p>こめ さといも あぶら ごますい とん さとう みずあめ</p> <p>ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ こんぶ きなこ</p> <p>ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ キャベツ きゅうり しょうが</p>
<p>一口メモ 9月9日は重陽の節句です。長生きや健康を願う日です。旬のさつまいもを使いました。</p> <p>りんごきんとん ししゃものいそべあげ</p> <p>ごはん なめこじる</p> <p>625kcal 22.7g 19.0g 1.8g</p> <p>こめ でんぶん あぶら さつまいも さとう ごま</p> <p>ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あぶらあげ のり かつおぶし</p> <p>なめこ たまねぎ だいこん ながねぎ こまつな りんご</p>	<p>10</p> <p>オレンジ ツナのあえもの チンジャオロースー</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>585kcal 23.8g 18.6g 1.7g</p> <p>こめ あぶら じゃがいも でんぶん ごまあぶら さとう ごま</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ ツナ</p> <p>しょうが たけのこ きりぼしだいこん ビーマン パプリカ えのきたけ たまねぎ ながねぎ とうもろこし こまつな にんじん もやし オレンジ</p>	<p>11</p> <p>コグマチップス ハンバーグてりやきソース</p> <p>ごはん かきたまじる</p> <p>586kcal 23.9g 17.9g 2.8g</p> <p>こめ さとう でんぶん あぶら ラード じゃがいも</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく とうふ たまご</p> <p>こまつな にんじん ながねぎ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ たまねぎ</p>	<p>12</p> <p>マセドアンサラダの名前はフランスの言葉で「さいの目切り」を意味する「マセドワーズ」からきています。</p> <p>かき割りチーズ マセドアンサラダ フィッシュフライ</p> <p>ごはん ガーリックスープ</p> <p>671kcal 27.5g 27.3g 3.0g</p> <p>パン あぶら マカロニ じゃがいも さとう オリーブオイル パンこ でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう すけ とうらだ ぶたにく しろいんげん まめ チーズ だいず</p> <p>たまねぎ セロリー にんにく にんじん パセリ きゅうり とうもろこし</p>	<p>13</p> <p>コールスロー おふのキャラメルラスク</p> <p>ごはん まめカレー</p> <p>661kcal 23.0g 21.4g 1.7g</p> <p>こめ ふ あぶら ミルク マカロニ キャラメル ざらめ とうら カレー ルウ さとう</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいず レンズまめ</p> <p>えだまめ にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり</p>
<p>一口メモ 敬老の日</p>  <p>敬愛の日</p> <p>おつきみだんご 数の目安 1・2年生:3個 3・4年生:4個 5・6年生:5個 職員:5~6個</p>	<p>17</p> <p>今日「十五夜」です。「里芋」が入ったものこじると、「おつきみだんご」を作りました。</p> <p>おつきみだんご いわしのしょうがに</p> <p>ごはん いものこじる</p> <p>675kcal 27.8g 20.0g 1.9g</p> <p>こめ さといも あぶら ごますい とん さとう みずあめ</p> <p>ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ こんぶ きなこ</p> <p>ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ キャベツ きゅうり しょうが</p>	<p>18</p> <p>「コグマ」は韓国の言葉で「さつまいも」を意味します。</p> <p>コグマチップス ビビンバのぐ</p> <p>ごはん トックのスープ</p> <p>658kcal 21.1g 21.6g 1.6g</p> <p>こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら トック さつまいも</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご</p> <p>にんじん だいず もやし こまつな にんにく だいこん ながねぎ とうもろこし しいたけ</p>	<p>19</p> <p>毎月19日は食育の日です。今日は千葉県でとれた食べ物をたくさん使っています。</p> <p>のりサラダ ねぎしおぶたどんのぐ</p> <p>ごはん さつまいも</p> <p>592kcal 24.3g 17.5g 1.9g</p> <p>こめ しらたき ごまあぶら さとう ごま でんぶん さつまいも あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり</p> <p>たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん しめじ ほうれんそう もやし えのきたけ</p>	<p>20</p> <p>シーフードサラダ ビーンズポテト</p> <p>ごはん こめこシチュー</p> <p>708kcal 26.7g 24.6g 2.1g</p> <p>こめ じゃがいも あぶら こめこ バター さとう</p> <p>ぎゅうにゅう だいず とりにく スキムミルク チーズ とうらにゅう いか えび</p> <p>パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり あかピーマン にんにく とうもろこし グリーンピース</p>
<p>一口メモ 振替休日</p>  <p>振替休日</p>	<p>24</p> <p>9/19~25までを「彼岸」といいます。彼岸には「おはぎ」がよくお供えされます。</p> <p>おはぎ ごまあえ とうふステーキそぼろあん</p> <p>ごはん とんじる</p> <p>636kcal 22.7g 17.2g 1.9g</p> <p>こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごま もちこ あずき</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ</p> <p>ながねぎ えのきたけ しょうが にんじん ごぼう だいこん キャベツ もやし</p>	<p>25</p> <p>バジルは「しそ」の仲間です。「しそ」は和風のハーブ、「バジル」は西洋のハーブとして人気があります。</p> <p>ミニりんごゼリー バジルサラダ マスのマヨネーズやき</p> <p>ごはん ミネストローネ</p> <p>579kcal 28.1g 20.0g 2.5g</p> <p>パン フライめん エッグマヨネーズ あぶら じゃがいも さとう オリーブオイル りんごゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう ます ベーコン しろいんげん まめ</p> <p>にんにく にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし バジル</p>	<p>26</p> <p>生活リズムを整えよう!</p> <p>はやね・はやおき・あさごはん</p> <p>早寝! 早起き!</p> <p>朝ごはん! 朝ごはんは食べ物を見る、かんで食べる、胃に食べ物が送られる、などの動きによって眠っていた頭と体とおなかにスイッチがはいり、午前中を元気に過ごすエネルギーになります。</p> <p>はやね はやおき すいみん あさ た じかん じゅうぶん と</p> <p>早寝、早起きをして睡眠をしっかりと、朝ごはんを食べる時間が十分に取れるようにしましょう。</p>	<p>27</p> <p>こんにさいじるに入っている根菜は、食べる部分が土の中に埋まっています。根菜は体を温めてくれると言われてます。</p> <p>ツナポテトサラダ さばのみぞれに</p> <p>ごはん こんにさいじる</p> <p>687kcal 25.9g 29.4g 1.9g</p> <p>こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう</p> <p>ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ ツナ</p> <p>だいこん ごぼう れんこん にんじん ながねぎ きゅうり たまねぎ</p>
<p>一口メモ 今年の十五夜は9月17日</p> <p>ことし じゅうごや がつ にち 今年の十五夜は9月17日</p> <p>じゅうごや きゅうれき がつ にち つき ちゅうしゅう めいげつ よ 十五夜(旧暦の8月15日)の月を「中秋の名月」と呼び、</p> <p>ススキや団子をお供えて月を愛でる習慣があります。</p> <p>この頃に収穫される里芋もお供えすることから、「芋名月」とも呼ばれています。</p> 	<p>30</p> <p>ヨーグルト わかめサラダ マーボーどうふ</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p> <p>602kcal 21.8g 14.8g 2.1g</p> <p>こめ おおむぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん こむぎ ごま</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず わかめ ヨーグルト</p> <p>にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ たら ながねぎ しょうが にんにく だいこん もやし キャベツ きゅうり</p>	<p>早寝! 早起き!</p> <p>生活リズムを整えよう!</p> <p>はやね・はやおき・あさごはん</p> <p>朝ごはん! 朝ごはんは食べ物を見る、かんで食べる、胃に食べ物が送られる、などの動きによって眠っていた頭と体とおなかにスイッチがはいり、午前中を元気に過ごすエネルギーになります。</p> <p>はやね はやおき すいみん あさ た じかん じゅうぶん と</p> <p>早寝、早起きをして睡眠をしっかりと、朝ごはんを食べる時間が十分に取れるようにしましょう。</p>		