

# 8・9月のよていこんだてひょう

千葉市立幕張小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー <small>たんぱく質</small> <small>脂質</small> <small>糖質</small> <small>水分</small>				
			きいろのしょくひん ちからやねつのもとになる	あかのしょくひん ちやにくやほねになる	みどりのしょくひん からだのちようしをととのえる	Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	水分 g
8/29	火	むぎいりごはん 牛乳 チキンカレー キャベツとコーンのドレッシングあえ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ あぶら こま	ぎゅうにゅう とりこ ヨーグルト		617	22.1	15.9	1.5	きゅうしょくひんとくちメモ 夏休みはどんなふうに通ごしましたか? しっかり朝ごはんを食べて一日を元気にスタートさせましょう。
8/30	水	むぎいりごはん 牛乳 ピビンバ あげぎょうざ パイナップル	こめ むぎ ごま あぶら こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ふたにく だいず	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな キャベツ ねぎ しょうが にんにく パイナップル	601	23.5	17.8	1.0	ピビンバは韓国料理です。ごはんは肉と野菜を混ぜながら食べてください。野菜が苦手な人も混ぜて食べると食べやすいと思います。
8/31	木	ガーリックトースト 牛乳 なすとトマトのスパゲッティ わかめのあえもの バナナ	こむぎこ こむぎこ マーガリン バター スパゲッティ あぶら ごま	だっしぷんにゅう ぎゅうにゅう ふたにく だいず ベーコン あさり わかめ	にんにく パセリ なす トマト ピーマン たまねぎ にんじん こまつな はくさい にんじん とうもろこし バナナ	632	23.3	21.0	2.2	8月31日は朝の白でしょうか? 善は「野菜の白」です。野菜は健康のためにかかせません。1日の食事では片手の上に出るくらいをわざと食べてみましょう。
9/1	金	ごはん 牛乳 ししやものなんばんづけ ピリからにくみそ しおだれキャベツ れいとうみかん	こめ あぶら でんぷん あぶら こま あぶら こま	ぎゅうにゅう ししよも ふたにく だいず	ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが にんにく もやし キャベツ こまつな みかん	612	25.3	20.7	2.1	ピリから肉みそには、しょうがや唐辛子を使いました。しょうがや唐辛子の辛み成分は食欲増進につながります。夏バテに負けないようにしっかり食べてほしいです。
4	月	ごはん 牛乳 とりこへのなしソースがけ ピリからこんやく みそドレッシングあえ ひとくちチーズ	こめ あぶら こま あぶら こま	ぎゅうにゅう とりこ ふたにく だいず あぶらあげ チーズ	なし にんじん れんこん えだまめ もやし こまつな にんじん キャベツ	605	28.6	23.2	1.8	千葉県は梨の生産量全国第1位です。千葉県の梨のことを知ってもらいたい、旬の梨を使って鶏肉にかけるソースを作りました。
5	火	こくとうパン 牛乳 ジャージャーめん だいこんのドレッシングあえ バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン さとう ちゅうかめん あぶら でんぷん こま ごま あぶら	だっしぷんにゅう ぎゅうにゅう ふたにく だいず		613	23.8	18.0	1.8	ジャージャー麺は、ひき肉を炒めて調味料で味付けし、麺の上に乗せた料理です。岩手県には、これを元にならした「じゃじゃ麺」という郷土料理があります。
6	水	むぎいりごはん 牛乳 こあじのからあげ ふたにくとうすらたまごのもの メロン	こめ むぎ こめこ でんぷん あぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう こあじ ふたにく うすらたまご なまあげ		625	26.9	19.7	1.5	今日のコアジは油でしっかり揚げました。骨まで食べられます。カルシウムが豊富で、成長期の皆さんにはしっかり食べてほしい食べ物の一つです。
7	木	むぎいりごはん 牛乳 スタミナキムチいため だいたいのシャリシャリあげ なし	こめ むぎ あぶら でんぷん あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりこ だいず だいず のり	はくさい いら こまつな もやし にんにく しょうが にんじん なし	618	24.7	21.3	1.3	梨は夏の果物の集結です。千葉県は梨の生産量が日本一です。千葉県は温暖で水はけのよい土からおいしい梨が作れます。
8	金	ごはん 牛乳 ふたにくのこめこたつたあげ じゃがいもとだいこんのもの きくかあえ きよほう	こめ でんぷん こめこ あぶら じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ふたにく とりこ あぶらあげ	しょうが にんにく だいこん ごぼう さやいんげん にんじん きく にんじん キャベツ こまつな きよほう	609	28.9	18.9	1.7	明日、9月9日は重陽の節句です。菊の節句ともよばれています。今日は重陽の節句にちなんで、糸え飾に菖蒲の葉をまわしました。
11	月	ごはん 牛乳 とりこのかんこくふうやく ピーフンいため にんじんそぼろ メロン	こめ ぎゅうにゅう とりこ ピーフン あぶら	ぎゅうにゅう とりこ ふたにく とりこ	にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん にんにく たまねぎ えだまめ しょうが にんじん メロン	600	31.6	15	2.2	ピーフンとはおもに米粉(こめをこにしたもの)からつくられためんごのことです。今日のピーフンは野菜や肉と炒めてごはんにかき混ぜて食べました。
12	火	テールロール 牛乳 まめとひきにくのペンネ やさしいレモンふうみあえ バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン ペンネ あぶら ごま	だっしぷんにゅう ぎゅうにゅう ふたにく だいず ベーコン チーズ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく キャベツ にんじん こまつな もやし レモン バナナ	638	25.6	19.7	2.2	今日の野菜の和え物はレモンを入れてさっぱりとさせました。レモンのすっぱい酸味を利用することで塩分を控えることもできます。
13	水	☆けいはん 牛乳 さばのカレーあげ こもくあえ ひとくちももゼリー	アルファマイ もちこめ あぶら こま でんぷん あぶら	とりこ たまご のり ぎゅうにゅう さば	しいたけ しょうが ねぎ たくわん しょうが もやし こまつな にんじん キャベツ もも	628	26.2	31.2	2	今日はハッピーにんじんクイズに正解した6-3年組さんのリクエストで献立「鶏飯」です。鹿児島県の郷土料理「鶏飯」です。鶏のスープをごはんにかけて食べてください。
14	木	セルホットドック 牛乳 ABCスープ たべるにぼし バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン ABCマカロニ	だっしぷんにゅう ウィナー ぎゅうにゅう だいず とりこ ベーコン あさり にぼし	キャベツ たまねぎ キャベツ セロリ とうもろこし こまつな バナナ	634	28.3	24.2	2.6	セルフホットドックを作るときは、まずパンをひらいてキャベツを入れましょう。そして、ウィナーを入れます。はじめにキャベツを入れたほうが食べやすいです。
15	金	まごわやさしいごはん 牛乳 さけのバターしょうゆやき けんちんじる きよほう	アルファマイ もちこめ さつまいも あぶら こま バター さといも	ひしき だいず ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ とりこ なまあげ	にんじん しめじ えだまめ だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな きよほう	604	35.1	23.7	2.5	9月18日は敬老の日です。みんながおいしいちゃん、おばあちゃんになっても健康でいられるようにバランスの良い食生活をしましょう。
19	火	ごはん 牛乳 ふたにくとじゃがいものカレーいため レタスとミートボールのスープ あじつけのり なし	こめ じゃがいも あぶら ほろさめ ごま	ぎゅうにゅう ふたにく だいず のり	たまねぎ とうもろこし にんじん こまつな はくさい レタス なし	615	24.8	18.6	1.4	豚肉とじゃがいものカレー炒めじゃがいもは一度油で揚げている手の込んだ料理です。ポイントはお肉になるまでじゃがいもを揚げることです。

9月のめあて **好き嫌いをなく食べよう**

苦手なものを一口食べてみましょう。いろいろな味を体験することが大切です。

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー			
			きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	Kcal	たんぱく質g	しほうg	えんぷんg
			ちからやねつのもとになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	きゆうしょくひとくちメモ			
20	水	ごはん 牛乳 なまあげのスタミナに シューマイ さんしょくあえ ミニぶどうゼリー	こめ でんぷん パンこ でんぷん こむぎこ ごま	ぎゆうにゆう なまあげ ふたにく だいず ふたにく	しょうが にんにく にら たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな もやし とうもろこし ぶどう	615	25.9	21.5	1.7
21	木	てりやきチーストースト 牛乳 いわしフライ やさしいごまドレッシングあえ バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン パンこ あぶら こむぎこ ごま あぶら	とっしんにゆう とりにく チーズ だいず ぎゆうにゆう いわし	たまねぎ とうもろこし ビーマン キャベツ にんじん こまつな きゅうり しょうが バナナ	672	31.7	24.8	2.2
22	金	むぎいりごはん 牛乳 ブルコギ ちゅうかふうたまごスープ かんこくふうのりふりかけ りんご	こめ むぎ ほるさめ あぶら じゃがいも あぶら あぶら	ぎゆうにゆう ふたにく もやし だいず とりにく たまご なまあげ にんにく	たまねぎ にら しょうが にんにく もやし ビーマン とうもろこし もやし にんじん はくさい こまつな きくらげ にんにく りんご	612	29.1	17.6	2.2
25	月	ごはん 牛乳 ジャージャン豆腐 ゆでキャベツのドレッシングあえ なし	こめ あぶら ごま あぶら ごま	ぎゆうにゆう なまあげ ふたにく うすらたまご だいず だけのこ ビーマン ねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが キャベツ ねぎ えのきたけ にんじん こまつな もやし なし	602	27.9	22.1	1.4	
26	火	こくとうパン 牛乳 まめまめブラウンシチュー こまつなごまドレッシングあえ バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン ぎゆうにゆう じゃがいも あぶら こむぎこ ごま	ぎゆうにゆう ふたにく だいず しらいんげんまめ えだまめ たまねぎ トマト にんじん こまつな にんじん とうもろこし キャベツ バナナ	627	23.3	18.3	2.3	
27	水	ごはん 牛乳 かつおのカラフルソースがけ こまつなチャンプルー のりのつくだに りんご	こめ でんぷん あぶら じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう かつお ふたにく なまあげ たまご だいず のり	ピーマン とうもろこし たまねぎ にんにく こまつな にんじん キャベツ ねぎ りんご	619	31.5	18.7	1.7
28	木	テーブルロール 牛乳 カレーうどん やさしいあえもの バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン うどん あぶら あぶら ごま	だっしんにゆう ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ うすらたまご	たまねぎ にんじん こまつな はくさい こまつな にんじん もやし バナナ	627	22.3	21.4	1.8
29	金	さといもごはん 牛乳 いわしのスパイスあげ のりあえ つきみだんご	アルファがまい ちちごめ あぶら こまつな さといも でんぷん あぶら こむぎこ しらたまご	とりにく あぶらあげ ぎゆうにゆう いわし のり とうふ きなこ	にんじん こほう まいたけ キャベツ にんじん はくさい こまつな かぼちゃ	640	27.5	22.5	1.9
今月の平均値 本校の基準値						620 665	26.7 21.6~33.2	20.8 14.8~22.2	1.9 1.9

※物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。

# 給食だより

9月号

大切ですよ朝ごはん!

食事をすることで体が温まります。またがむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

体を目覚めさせる!

決まった時間に食べるのがよい生活リズムをつくりまします。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!

楽しかった夏休みが終わり、学校での生活がはじまります。夏休み明け、元気にスタートを切りたいですね。良い生活リズムにするためには、早寝・早起きをして朝ごはんを決まった時間に食べることが大切です。

## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

9月18日は、敬老の日です。日本は長寿の国(長生きの人が多く)です。特に、ご飯を中心に、魚介類・野菜・海藻などをよく食べる食習慣は健康につながりやすく、世界からも注目されています。おじいちゃん、おばあちゃんになったときも元気に過ごせるように、いろいろな食べ物を食べて健康な体づくりをしていきましょう。

### ★もっと野菜を食べましょう

8月31日は野菜の日です。野菜は健康の秘訣です。

かみつ 加熱してカサを減らす!



みそ汁やスープに加える!



市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する!



## ★主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



野菜は低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食、片手の平にいっぱいになる以上の野菜料理をとるようにしましょう。給食でもいろいろな野菜を使用しています。



### ▼ 3年生 「とうもろこしの皮むき体験」▼ 千葉県産のとうもろこし「イエローサブマリン」を使用しました ▼

7月11日の給食のとうもろこしの皮むきを3年生にお手伝いしてもらいました。図書館指導員の窪田先生から「やさしいのがっこう とうもろこしちゃんのながいかみ」を読み聞かせしてもらっていたので、とうもろこしのかみ(ひげ)にみんな注目していました。とうもろこしには水が詰められ新鮮なまま届けられました。3年生がとうもろこしの皮やひげをとってくれ、農家の方や調理員さんなどいろいろな人の手間や思いがこもったとうもろこしは、とてもおいしかったです。『みんなでむいたとうもろこしは甘くておいしかった。』『千葉県のとうもろこし(の生産量)が2位なのは初めて知った。』『たった2本だけむいたのに何枚も皮があって、全員分をむく給食の人たちは大変だなと思いました。』等の感想がありました。

< 7月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせします >

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県産ふさこがね	にんじん	千葉県 青森県	さやいんげん	福島県	さつまいも	高知県
牛乳	千葉県	チンゲンサイ	茨城県	パセリ	千葉県	とうもろこし	千葉県
にんにく トマト	青森県	キャベツ	青森県	こまつな	千葉市 茨城県	じゃがいも	千葉県
たまねぎ	愛知県 兵庫県	セロリ はくさい	千葉県	なす かぼちゃ	千葉県	メロン	千葉県
おくら	子地校	ズッキーニ	長野県 千葉県	ねぎ れんこん	茨城県	すいか	千葉市