

9月 よていこんだてひょう

◎ぎゅうにゅう（あかのなかま）は毎日つきます。
全 18 回 4年生17回（10日 校外学習）

令和8年度
千葉市立幕張東小学校

日付	こ ん だ て め い	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g) 食塩相当量 (g)	こんだて ひとくちメモ
		エネルギーのもとになるたべもの (きいろのなかま)	からだをつくるもとになるたべもの (あかのなかま)	からだのちょうしをとのえるもとになるたべもの (みどりのなかま)		
2	水	ごはん	こめ		602 28.3 18.5 2.2	9月のめあては『生活リズムを整えよう』です。 早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に1日をスタートさせましょう。
		ヤンニョムチキン	でんぷん あぶら さとう こま	とりにく		
		もやしとこまつなのおナムル	ごま ごまあぶら	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん にんにく		
		わかめスープ	じゃがいも	わかめ とうふ キャベツ にんじん		
3	木	コッペパン	パン		670 28.2 26.7 2.7	大豆は、肉や魚と同じようににたんぱく質がたくさん含まれています。大きくて丈夫な体を作るために、小学生にはたくさん食べて欲しい食べ物です。
		だいずのブラウンソースに	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	だいず とりにく		
		ブロッコリーのバジルあえ	オリーブオイル さとう	にんじん マッシュルーム たまねぎ とうもろこし		
		パインアップル		ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく パインアップル		
4	金	ごはん	こめ		568 27.8 15.4 2.5	こまつなやかぼちゃなどの緑黄色野菜は、ビタミンAがたくさん含まれていて、肌や体内の粘膜を守る働きがあります。
		ふたにくのはちみつみそやき	はちみつ	ふたにく		
		こまつなとツナのおこんぶいため	あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん もやし とうもろこし		
		かぼちゃとたまねぎのみそしる		かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう		
7	月	ドライカレー（むぎごはん） （ルウ）	こめ むぎ あぶら さとう		598 25.3 14.6 2.0	あさりなどの魚介類は少しの量でもとても良い出汁がでます。スープや混ぜご飯にするとうま味を余すことなく味わうことができます。
		あざりとやさいのスープ	じゃがいも あぶら	あさり ベーコン		
		バナナ		にんじん たまねぎ ほしふどう グリーンピース にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな バナナ		
8	火	むぎごはん	こめ むぎ		606 20.9 23.4 1.4	さんまは秋に旬を迎える魚です。昔は手ごろな値段で手に入りましたが、最近では高級です。秋の味覚を味わいましょう。
		さんまのかばやき	でんぷん こむぎこ あぶら さとう	さんま		
		ごぼうとこんにゃくのきんぴら	こんにゃく さとう あぶら こま			
		なし		しょうが にんじん ごぼう さやいんげん なし		
9	水	ちゅうかあんかけごはん（ごはん） （あん）	こめ ごまあぶら でんぷん		626 20.1 21.8 1.9	やきじゃがはじゃがいもを切って塩を振って焼いただけの料理です。でも、じっくり時間をかけて焼いているので、じゃがいもの本来の味がしっかり味わえますよ。
		はるまき	あぶら はるさめ でんぷん こむぎこ さとう こめこ	とりにく		
		やきじゃが	じゃがいも	はくさい たけのこ にんじん しいたけ えだまめ にんにく しょうが にんじん キャベツ しょうが		
10	木	ツナコーントースト	パン	まぐろ	617 20.6 29.3 2.6	パンの日は、直接手で食べるので特に丁寧な手洗いが大切です。時間をかけてしっかり洗い流し、清潔な手で食べましょう。
		にくだんごスープ	はるさめ あぶら	とうもろこし パセリ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ パプリカ しめじ きゅうり パインアップル		
		パプリカのドレッシング和え	ごま さとう オリーブオイル	わかめ		
		パインアップル				
11	金	ごはん	こめ		625 22.7 24.5 2.3	ひじきなどの海藻類は、乾燥させると長期間保存ができるので、昔から日本ではよく食べられていました。今日は珍しい梅味にしてみました。食べて感想を教えてください。
		さばのさらさあげ	でんぷん あぶら	さば		
		ひじきのうめに	さとう あぶら	ひじき		
		けんちんじる	さといも	とうふ こんぶ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな		
14	月	ごはん	こめ		628 21.6 18.7 2.1	酢豚は、お肉や野菜を甘酸っぱいたれで絡めた中華料理です。お肉や凍り豆腐は油で揚げてから合わせているので、食べごたえがあると思います。たくさん食べてね。
		すぶた	でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	こおりとうふ ふたにく しいたけ うすらたまご		
		キャベツともやしのあえもの	さとう	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん こまつな もやし		
		オレンジ		オレンジ		

15	火	ハヤシライス（むぎごはん）	こめ むぎ			613 21.0 17.2 2.2	給食で登場するバナナは主にフィリピンでとれたものです。日本に来るときは、まだ緑色をしています。しばらく八百屋さんの冷蔵庫で保管され、黄色い甘いバナナになります。
		（ルウ）		ふたにく いんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム エリンギ トマト にんにく		
		ココロコやさいあえ	じゃがいも さとう		にんじん きゅうり たまねぎ		
		バナナ			バナナ		
16	水	テーブルロール	こむぎこ こめこ さとう マーガリン	だっしふんにゅう		632 24.2 22.5 2.4	千葉県は梨の生産量が日本一です。白井市、市川市、鎌ヶ谷市をはじめ、県内多くの場所で作られています。
		えびとキャベツのクリームスパゲッティ	スパゲッティ あぶら	ベーコン えび きゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ		
		すりおろしソースあえ	さとう オリーブオイル		ブロッコリー にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ りんご パセリ		
		なし			なし		
17	木	ごはん	こめ			570 25.7 18.3 1.7	ブロッコリーは、キャベツの仲間で、栄養が詰まった「つぼみ」を食べる野菜です。そのまま育てると、アブラナのような黄色い花を咲かせます。
		あじのこうみやり	さとう	あじ	しょうが ねぎ		
		ブロッコリーとわかめのごまあえ	さとう あぶら こま こまあぶら	わかめ	ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし		
		だいずとさつまいものりしおあげ	さつまいも でんぷん あぶら	だいず あおのり			
18	金	ごはん	こめ			588 24.9 19.6 2.4	こあじは低温の油で20分以上揚げているので、頭からしっぽまで骨ごと食べられます。歯や骨を強くするカルシウムをしっかり取りましょう。
		こあじのからあげ	でんぷん こむぎこ あぶら	あじ			
		マヨネーズソテー		ウインナー	アスパラガス にんじん たまねぎ とうもろこし		
		ようふうたまごスープ	じゃがいも でんぷん	とうふ とりにく わかめ たまご	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ		
24	木	ごはん	こめ			665 29.4 18.0 1.8	「あぶらふ」は「ふ」を油で揚げた食べ物です。明治時代に日持ちするように考えられました。宮城県の伝統的な食べ物です。
		かつおとだいずのみそがらめ	でんぷん さとう あぶら こま	かつお だいず	しょうが		
		あぶらふとじゃがいものにももの	ふ じゃがいも しらたき さとう	とうふ しいたけ	たまねぎ にんじん みずな		
		パインアップル			パインアップル		
25	金	＊ぎょうじ「じゅうごや」＊				573 25.3 15.2 1.3	今日の夜は十五夜です。十五夜は、すすきや満月に見立てた団子をお供えして、お月見をする行事です。たくさん秋の食材が収穫できたことを感謝する日です。
		むぎごはん	こめ むぎ				
		さけのみりんやき	こま ごまあぶら	さけ			
		じゃがいもとズッキーニのカレーいため	じゃがいも だいず あぶら さとう	とりにく	にんじん たまねぎ スズッキーニ エリンギ		
		おつきみゼリー	さとう		みかん ブルーベリー		
28	月	あきのかおりごはん	こめ もちこめ さつまいも	とりにく	しめじ えのきたけ まいたけ にんじん えだまめ	661 30.6 25.9 2.9	秋に旬を迎える食べ物に、いも類やきのこ類があります。今日は炊き込みご飯を作りました。秋の味覚を楽しみましょう。
		やきししゃも		ししゃも			
		こうやどうふのピリからソース	でんぷん あぶら さとう こま	こうやどうふ だいず			
		だいこんとわかめのみそしる		わかめ あぶらあげ	だいこん		
29	火	ココアあげパン	パン あぶら さとう			619 22.0 23.6 2.3	ポトフはフランスの料理です。野菜やウインナーを大きく切って、じっくり煮込むことで、それぞれの食材から味が染み出て、おいしいスープが出来上がります。
		ポトフ	じゃがいも オリーブオイル	ウインナー	セロリ にんにく たまねぎ にんじん かぶ キャベツ		
		こまつなとコーンのソテー		ベーコン	こまつな エリンギ とうもろこし		
		りんご			りんご		
30	水	ごはん	こめ			620 26.6 15.3 2.0	きのこあえは、きのこに濃い目の味付けをしてあります。野菜ときのを一緒に食べるとちょうどおいしくなる味です。
		だいこんととりにくのさっぱり	こんにゃく さとう こまあぶら	とりにく うずらたまご	だいこん にんにく しょうが		
		きのこあえ	あぶら さとう		ほうれんそう もやし えのきたけ エリンギ しめじ		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
＊牛乳（からだをつくるもとになるたべもの）は毎日つきます。 ＊物資の都合により、献立を変更する場合があります。					今月平均 （中学年）	エネルギー：616kcal たんぱく質：24.7g 脂 質：20.5g 食塩相当量：2.1g	