

9月 よていこんだてひょう



◎ 今月の給食目標 : バランスのよい食事について考えよう

◎ 今年度の給食目標 : 感謝の気持ちをもって食べよう。



令和8年度

☆ ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。

千葉市立弁天小学校

日にち ようび	こんだてめい	きいろのなかま 主にからだの 熱や力になるもの	あかのなかま 主にからだの血や 肉や骨になるもの	みどりのなかま 主にからだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	こんだて ひとくちメモ
2 水	ごはん	こめ、むぎ			627 23.4 18.2 1.6	夏休み明け最初の給食です。夏休み中は規則正しい生活を送れましたか。9月からもしっかりと食べて、元気な体をつくりましょう。
	挽肉カレー	あぶら、こむぎこ じゃがいも	ぶたにく、だいず しろいんげんまめ	にんじん、たまねぎ、にんにく しょうが、トマト、えだまめ		
	わかめとキャベツの香味和え	さとう、ごま、あぶら	わかめ、のり	にんじん、キャベツ、たまねぎ		
	ヨーグルト		ヨーグルト			
3 木	ごはん	こめ			688 29.7 27.7 2.0	大豆や大豆製品には、肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいることから、「畑の肉」と呼ばれることがあります。成長期のみなさんに大切な栄養素です。
	焼売	パンこ、かたくりこ、さとう こむぎこ、みずあめ	ぶたにく	たまねぎ、しょうが		
	麻婆豆腐	あぶら、ごまあぶら さとう、かたくりこ	ぶたにく、とうふ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ にら、にんにく、しょうが、しいたけ		
	青のり大豆	あぶら、かたくりこ	だいず、あおのり			
4 金	ごはん	こめ			661 28.2 27.3 2.7	にんじんそぼろは、にんじんをみじん切りにして、鶏肉と炒めたあと、調味料で甘辛く味付けをしています。白いご飯によく合うので、一緒によく味わって食べましょう。
	にんじんそぼろ	あぶら、ごま、さとう	とりにく	にんじん、しょうが、えだまめ		
	鯖のカレー焼き		さば	しょうが		
	なめこ汁		わかめ、とうふ あぶらあげ	にんじん、だいこん、なめこ、ねぎ		
7 月	ごはん	こめ			662 23.0 22.2 2.0	卵に含まれるたんぱく質は、成長期のみなさんにとってとても大切な栄養素です。アミノ酸もバランスよく、良質なたんぱく質と言えます。一日一個は食べてほしいです。
	厚焼きたまご	あぶら、さとう、かたくりこ	たまご			
	肉じゃが	あぶら、こんにゃく、さとう じゃがいも、かたくりこ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しいたけ さやいんげん		
	ドレッシング和え	あぶら、ごま、さとう はちみつ		にんじん、キャベツ、もやし えだまめ、とうもろこし		
8 火	バナナ			バナナ	621 23.9 20.2 2.5	ペンネとはパスタの種類の一つで、周りがギザギザしているのが特徴です。ソースがよく絡むようにギザギザがあるそうです。
	テーブルロール	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン	スキムミルク			
	レンズ豆と挽肉のペンネ	オリーブオイル、さとう ペンネマカロニ	ぶたにく、レンズまめ こなチーズ	にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく トマト、パセリ		
	ウインナーと野菜のカレーソテー	あぶら	ウインナー	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン		
9 水	梨			なし	677 29.4 23.3 1.9	大豆と春雨のシャリシャリ揚げは、油で揚げた大豆と春雨を甘いタレに絡めて作ります。よくかんで食べるので、歯やあごも丈夫になります。
	そぼろ丼 (ごはん、そぼろの具)	こめ あぶら、さとう	とりにく、だいず	えだまめ		
	すいとん汁	こむぎこ、あぶら	とりにく、とうにゅう あつあげ	にんじん、えのきたけ、こまつな ごぼう、はくさい		
	大豆と春雨のあまから揚げ	かたくりこ、はるさめ あぶら、さとう	だいず、あおのり			
10 木	ホットドック	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン	スキムミルク ウインナー、チーズ		672 29.3 28.6 2.8	今日のパンは、コッペパンにケチャップ味のウインナーをはさみ、上からチーズをかけてオーブンで焼きます。
	白いんげん豆ときのこのシチュー	こめこ、マーガリン あぶら、じゃがいも	とりにく、とうにゅう いんげんまめ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー しめじ、エリンギ、とうもろこし		
	バリバリ小魚	さとう、ごま	かたくりいわし			
	オレンジ			オレンジ		
11 金	ごはん	こめ			640 20.9 23.1 2.7	豆乳のみそ汁は、具だくさんのみそ汁の仕上げに豆乳を入れて作ります。豆製品を摂取することもでき、味もまろやかになります。
	小あじの甘酢ソースがけ	かたくりこ、あぶら、こめこ ごまあぶら、ごま、さとう	あじ	ねぎ、しょうが		
	豆乳のみそ汁		あぶらあげ、とうにゅう	にんじん、こまつな、はくさい、ねぎ しめじ		
	さつまいものきんぴら	さつまいも、あぶら、ごま さとう、ごまあぶら		にんじん		

日にち ようび		こんだてめい	きいろのなかま 主にからだの 熱や力になるもの	あかのなかま 主にからだの血や 肉や骨になるもの	みどりのなかま 主にからだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	こんだて ひとくちメモ
14	月	ナン	こむぎこ、あぶら、さとう			604 30.2 23.8 3.1	ナンは、生地を薄くのばして焼いた、インド発祥のパンです。一口大にちぎって、カレーにつけて食べるとおいしいです。
		ドライカレー	あぶら、マーガリン、さとう こむぎこ、かたくりこ	ぶたにく、だいず	にんじん、トマト、たまねぎ、しょうが にんにく、グリーンピース		
		こまつな 小松菜とハムのマヨたま炒め	あぶら、マヨネーズ	ハム、たまご	こまつな、たまねぎ、とうもろこし		
		バナナ			バナナ		
15	火	麦ごはん	こめ、むぎ			605 23.4 16.1 2.1	ひじきふりかけは、給食室で手作りをします。乾燥ひじきを水で戻し、調味料を入れて煮詰めます。海藻類には、ミネラルが多く含まれています。ご飯と一緒に食べましょう。
		ひじきふりかけ	ごま、さとう	ひじき、かつおぶし			
		あつあ 厚揚げの中華煮	じゃがいも、さとう かたくりこ	ぶたにく、あつあげ	にんじん、たまねぎ、たけのこ しょうが、しいたけ、えだまめ		
		だいず 大豆ときくらげのごま醤油和え	さとう、ごま	だいず	きくらげ、にんじん、こまつな、もやし		
		グレープフルーツ			グレープフルーツ		
16	水	きなこ揚げパン	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン、あぶら	スキムミルク、きなこ		621 25.8 26.7 3.2	今日のパンは、みなさんが大好きなきなこ揚げパンです。きなこには、成長期のみなさんに必要なたんぱく質の他にも、カルシウムや鉄分が含まれています。
		にく 肉だんごスープ	かたくりこ、ごまあぶら はるさめ、みずあめ、あぶら	とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、こまつな キャベツ、しめじ		
		のりいりナムル	さとう、ごまあぶら、ごま	のり	にんじん、だいずもやし、こまつな だいこん		
		ひとくち 一口チーズ		チーズ			
17	木	しゃく 食パン	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン	スキムミルク		695 29.1 22.1 2.7	マカロニグラタンは、ホワイトソースベースの具材を作り、個々にグラタン皿に入れ、上からチーズをかけてオーブンで焼きます。
		りんごジャム	さとう、みずあめ		りんご		
		マカロニグラタン	マカロニ、こめこ、あぶら マーガリン	とうにゅう、チーズ いんげんまめ	たまねぎ、とうもろこし		
		ポークビーンズ	じゃがいも、さとう	だいず、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、にんにく グリーンピース、トマト		
		ミニアセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう		
18	金	麦ごはん	こめ、むぎ			646 28.6 21.6 2.8	今日の鯖は大西洋鯖といって、脂がのっています。みそ煮は白いご飯とよく合います。ご飯とおかずを交互に食べるように心がけましょう。
		さば 鯖のみそ煮	さとう	さば	しょうが		
		はるさめ キャベツと春雨の炒め物	ごまあぶら、はるさめ さとう	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しょうが しいたけ、キャベツ、こまつな		
		けんちん汁	こんにゃく	とりにく、とうふ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ こまつな		
24	木	ごはん	こめ			661 23.0 22.3 2.4	給食では、毎日多くの食材が使われています。これは多くの種類の栄養を摂取したり、彩をきれいにさせるためにいろいろな食材を使用するためです。
		かぼちゃコロッケ	さとう、パンこ、あぶら こむぎこ		かぼちゃ		
		ちゅうかうふう 中華風コーンスープ	かたくりこ、ごまあぶら	ウインナー、たまご	にんじん、たまねぎ、とうもろこし パセリ		
		こまつな 小松菜と鶏肉の黒酢炒め	あぶら、ごまあぶら、ごま さとう、かたくりこ	とりにく	にんじん、こまつな、ピーマン ねぎ、しめじ		
25	金	テーブルロール	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン	スキムミルク		653 26.3 19.5 2.5	今日は十五夜（中秋の名月）です。デザートはお月見にちなんで、みたらしだんごを作ります。楽しみにしていてください。
		けんちんうどん	うどん、こんにゃく	とりにく、あつあげ	にんじん、しいたけ、だいこん、ねぎ こまつな		
		ハムエッグ		たまご、ハム			
		みたらしごまだんご	しらたまもち、さとう、ごま みずあめ、かたくりこ				
28	月	麦ごはん	こめ、むぎ			665 24.3 20.7 2.5	卵とじとは、煮物の最後に溶き卵を加えて仕上げる料理です。ふんわりと仕上げるとよりおいしくなります。
		メンチカツ	パンこ、かたくりこ、あぶら さとう	ぶたにく、とりにく	たまねぎ		
		たまご 卵とじ	じゃがいも、さとう、あぶら	たまご、あつあげ	にんじん、たまねぎ、にら、しめじ グリーンピース		
		ひじきとコーンのマリネ	さとう、ごまあぶら	ひじき	とうもろこし		
29	火	こくろ 黒糖パン	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン	スキムミルク		617 26.2 20.9 2.6	今日の主食はパンです。パンは、そのままかぶりつくのではなく、一口大にちぎってから食べるとマナーよく食べられます。
		て 照り焼きチキン	さとう、かたくりこ	とりにく			
		ワンタンスープ	こむぎこ、あぶら かたくりこ、さとう	ぶたにく	にんじん、しょうが、キャベツ、ねぎ もやし、チンゲンサイ、たまねぎ		
		ゆかりポテト	じゃがいも		あかしそ		
30	水	さいしほ 里芋ご飯	こめ、げんまい、さとう あぶら、さといも	とりにく、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、しいたけ いんげん	645 26.9 19.8 2.8	里芋はこれからが旬の食材です。里芋を半月の形に切り、他の具材と一緒に給食室で炊き込んで作ります。
		ししゃもの磯辺天ぷら	こむぎこ、あぶら、こめこ かたくりこ	ししゃも、あおのり			
		しらたま 白玉だんご汁	しらたまもち	とりにく、あぶらあげ	にんじん、はくさい、だいこん こまつな		
		パインアップル			パインアップル		

☆ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

☆ マヨネーズは卵不使用のものを使用します。