



よていにこんだてひょう・きゅうしょくだより



令和7年9月

千葉市立高浜海浜小学校

日 曜 日	こんだて	牛 乳	主な材料とはたらき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	9月の目標「正しく配ぜんしよう」 こんだての紹介
			き	あか	みどり		
2 火	ごはん なつわきい 夏野菜カレー	○	こめ			602	夏休み明け最初の給食は、夏野菜カレーライスです。まだ暑い日が続きますが、健康に過ごすためにしっかり食べましょう。皆さん元気に生活できるよう、給食室から応援しています！
	あぶら		ぶたにく	たまねぎ	にんじん かぼちゃ	21.2	
	いんげんまめ		トマト ビーマン			15.9	
	さとう ごま			キャベツ コーン		2.1	
				もやし			
3 水	テーブルロール なすのミートソース スペグッティ じやがいもの ハニー風味あえ オレンジ	○	パン			642	じゃがいものハニー風味あえは、じゃがいもを揚げたものと野菜のあえ物を、配膳のときに一緒に盛り付けます。食べるときによく混ぜ合わせて食べましょう。
	スペグッティ あぶら		ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ なす		23.4	
	さとう		こなチーズ	トマト セロリ		20.4	
	あぶら はちみつ			にんじん キャベツ		2.2	
	じやがいも			もやし えだまめ			
4 木	じゅーしい ししゃもの唐揚げ 卵入り ゴーヤチャンプル バインアップル	○	オレンジ			600	じゅーしいは、豚肉や昆布が入った沖縄の炊き込みご飯です。行事やお祝い事などで食べることが多いそうです。また、ゴーヤチャンプルのゴーヤは、沖縄でよく食べられる野菜です。苦みが少なくなるように塩もみして使いました。
	こめ もちごめ		とりにく こんぶ	にんじん ねぎ しいたけ		26.8	
	あぶら		ひじき	たけのこ		26.0	
	あぶら でんぶん		ししゃも			2.3	
	さとう あぶら		ぶたにく たまご	にんじん にがうり ねぎ			
5 金	ごはん スタミナ豚丼の具 なつわきい 夏野菜のすいとん汁 バナナ	○	なまあげ	たまねぎ		633	すいとんは、小麦粉で作った生地を手でちぎったり丸めたりして、汁に入れて煮込みます。日本でも戦争があつた時代には食糧が不足しており、米の代わりとして食べられていました。平和への感謝の心でいただきましょう。
	あぶら でんぶん		ぶたにく	たまねぎ えだまめ		30.4	
	こむぎこ		ぶたにく	にんじん とうがん なす		13.8	
	とうにゅう			かぼちゃ しめじ		1.6	
				バナナ			
8 月	ごはん ユーリンチー ^{にんにく入り} にんにく入り豚汁 オレンジ	○	こめ			643	真だくさんの豚汁は、栄養満点で水分もとれるのでおすすめの料理です。残暑に負けないようにスタミナをつけてほしいので、にんにくを加えました。
	さとう あぶら		とりにく	ねぎ ににく しょうが		26.6	
	あぶら こにく		ぶたにく	にんじん だいこん ねぎ		23.3	
	じやがいも		あぶらあげ	ごぼう こまつな ににく		2.1	
				オレンジ			
9 火	コッペパン きんぴら 金平ドッグの具 かぼちゃ入り ミネストローネ オレンジ	○	パン			632	今日は自分で作るセルフドッグです。コッペパンに、こんがり焼いたウインナーときんぴらごぼうをはさみます。きんぴらはご飯に合うおかげですが、パンにも合います。しっかりと手洗いをして、手際よく食事の準備をしましょう。
	あぶら さとう		ウインナー	にんじん ごぼう		24.7	
	しらたき ごま					25.2	
	あぶら さとう		ベーコン だいす	にんじん たまねぎ トマト		2.6	
	マカロニ		レンズまめ	かぼちゃ セロリ			
10 水	ごはん あじのレモン風味揚げ トマトとレタスのみそ汁 ごま塩ふかしいも	○	オレンジ			627	ごま塩ふかし芋は、さつまいもを蒸してごま塩をかけたものです。さつまいもの甘みとごま塩の塩加減が口の中で混ざって、どんな味になるのか、よく味わって食べましょう。
	あぶら でんぶん		あじ	レモンかじゅう		25.6	
			とりにく	トマト レタス たまねぎ		17.5	
			ベーコン	えのきだけ		2.0	
	さつまいも ごま						
11 木	きなこトースト キャベツと肉団子の 豆乳スープ 大豆のケチャップ煮	○	パン			656	きなこトーストは、きなこと砂糖とマーガリンを混ぜて食パンにぬり、こんがり焼きます。きなこは何からできているか知っていますか?ヒントはこの日のおかずにも使われている豆類です。
	あぶら ごま		ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ		26.3	
	じやがいも はるさめ		とうにゅう	えのきだけ きくらげ		27.5	
	あぶら でんぶん		とりにく だいす	たまねぎ		2.5	
12 金	ごはん タコライスの具 野菜スープ ペイクドポテト	○	こめ			616	タコライスは、メキシコのタコスという料理をもとに、おきなわけんで生まれた料理です。豚ひき肉やトマトを炒め、ケチャップやスペイスなどで味付けしたタコスミートを、ごはんにのせて食べます。
	あぶら さとう		ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ トマト		25.9	
	あぶら さとう		ベーコン	にんじん たまねぎ コーン		18.0	
	じやがいも			キャベツ ブロッコリー		2.8	
	じやがいも 乳不使用マーガリン						
16 火	ごはん ハヤシチュー まめまめマリネ オレンジ	○	こめ			608	まめまめマリネに使っている豆類は4種類です。ひよこ豆、赤いんげん豆、大豆、枝豆です。是非、4種類を見付けて食べてほしいです。
	乳不使用マーガリン		ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ		21.4	
	じやがいも さとう		いんげんまめ	ににく しょうが		17.9	
	さとう あぶら		ひじき ひよこまめ	えだまめ コーン		2.2	
			いんげんまめ だいす				
17 水	黒糖ロール ジャージャー麺 あまから甘辛ブロッコリー	○	パン			657	ジャージャー麺は、豚ひき肉やみじん切りの野菜を炒めてみそで味付けし、ゆでた麺の上にかけて食べます。もとは中国の料理ですが、日本でも独特の食文化が広がり「盛岡じゃじゃ麺」などのご当地料理として親しまれています。
	ちゅうわかめん		ぶたにく	にんじん もやし ねぎ		24.3	
	さとう あぶら		だいす	きゅうり ににく しょうが		22.2	
	さとう あぶら			にんじん ブロッコリー		3.1	
				コーン もやし ねぎ			
18 木	ごはん きくらげのふりかけ 鶏のり塩唐揚げ 夏野菜のごまみそ汁 花みかん	○	こめ			633	花みかんは、出発り始めた温州みかんを横1/2にカットしたものです。切り口が、まるでお花のよう見えるので「花みかん」です。今年の初物のみかんの味はいかがでしょうか。
	あぶら ごま		かつおぶし わかめ	きくらげ		27.2	
	あぶら でんぶん		とりにく あおのり			23.2	
	すりごま		ぶたにく	ピーマン なす オクラ		2.6	
				とうがん たまねぎ			
19 金	麦ご飯 マーボーなす 大豆と春雨のカリッと揚げ メロン	○	みかん			602	なすは夏から秋にかけてとてもおいしい野菜です。切ると中は白いので、色の薄い淡色野菜に分類されます。なすをたっぷり使ったマーボーなすです。
	こめ むぎ					27.2	
	さとう あぶら		ぶたにく	にんじん たまねぎ なす しめじ		16.7	
	でんぶん		だいす とうふ	にら ねぎ たけのこ しいたけ		1.6	
	さとう あぶら ごま		だいす にぼし				
				メロン			

日	曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだての紹介
				き	あか	みどり		
22 月	ごはん ひじきの手作りふりかけ 鶏肉のりんごソース焼き 大根と里芋のみそ煮 パイナップル	○	こめ さとう ごま さとう さといも じやがいも 	き 熟や力になる食品	あか 血や肉になる食品	みどり 体の調子をととのえる食品	605 27.8 18.2 2.1	とりにく 鶏肉は、すりおろしたりんご、しょうが、みじん切りの長ねぎを 合わせた特製のバーベキューソースに漬け込みこんがりと焼 きます。また、おいしい里いもが出回る時季です。千葉県で は、八街市、富里市、山武市で多く作られています。
				ひじき かつおぶし	ひじき かりにく	りんご しょうが		
				ぶたにく	にんじん たまねぎ	だいこん		
					パインアップル			
24 水	ごはん 鰯のみそケチャップかけ 豆腐とにらのスープ 花みかん	○	こめ あぶら さとう すりごま ごま じやがいも	むぎ	さば		656 22.8 26.9 2.2	さばは給食でよく出る魚です。食べ慣れてきた人もいると思いま す。鰯のような青魚には体によい脂が含まれているので、是非 食べてもらいたいです。
				ぶたにく たまご	にんじん キャベツ ねぎ	にら		
					みかん			
25 木	麦ごはん 卵入り豚玉丼の具 せんだご汁 バナナ	○	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも でんぶん しらたまこ	むぎ			652 27.7 16.4 1.9	せんだご汁は、さつまいもを使った団子を入れた汁物で、熊 本県天草地方の郷土料理です。給食では、ゆでたさつまいも でんぶん、白玉粉を混ぜ合わせて団子にします。汁に入れ るとさつまいもの黄色がきれいに仕上がります。
				ぶたにく たまご	たまねぎ えだまめ			
				とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ			
				あぶらあげ	はくさい ねぎ しいたけ	バナナ		
26 金	ナン まめのカレー 野菜のみそドレッシングあえ ヨーグルト	○	ナン あぶら じかみも でんぶん あぶら	ナン			610 286 20.4 3.2	大人気のナンとカレーの組合せです！まめのカレーには、 鶏ひき肉のほかに大豆、ひよこ豆、レンズ豆を入れます。栄養 まんてんのカレーを、ナンにつけてもりもり食べましょう。
				とりにく だいす	にんじん たまねぎ			
				ひよこまめ レンズまめ	えだまめ			
				にんじん こまつな	キャベツ もやし			
29 月	青菜とワカメのごはん 鰯とじやがいもの揚げ煮 卵とコーンのスープ バナナ	○	こめ むぎ さとう あぶら じやがいも ごま あぶら でんぶん	ヨーグルト			642 23.8 19.3 3.0	かづお 鰯とじやがいもの揚げ煮は、ご飯がすすむおかずです。角切 りにした旬の鰯と、じやがいもをカラッと揚げ、ピリ辛味のたれ をからめます。秋に獲れる鰯は「戻り鰯」といいます。
				わかめ	あおな			
				かつお	にんにく しょうが			
				にんにく	たまご			
				にんじん たまねぎ	はくさい コーン			
30 火	秋の香りごはん 小あじの唐揚げ つみれそうめん汁 花みかん	○	こめ もちごめ さつまいも でんぶん こめこ あぶら そうめん ふ	バナナ			617 23.6 21.0 2.3	さつまいも料理には、焼きいもやふかしいも、大学いも、スイー トポテトなど…たくさんありますね。今日は、ごはんに入ったさ つまいもから、秋の香りと彩りを感じてもらえるとうれしいです。
				めしじ				
				こあじ				
				にんじん かぼちゃ ねぎ				
				こまつな きくらげ				
				みかん				

※都合により、献立を変更する場合があります。

給食に使用した主な食材の産地

6月25日～7月17日

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉県	じゃがいも	千葉県	にがうり	群馬県	きゅうり	千葉県
米	千葉県	だいこん	北海道	オクラ	鹿児島県	セロリ	長野県
パン（小麦）	北海道・千葉県	にんじん	千葉県・青森県	とうがん	茨城県・神奈川県	マッシュルーム	千葉県
豚肉	千葉県・青森道	たまねぎ	千葉県・兵庫県	かぼちゃ	茨城県	さくらんぼ	山形県
鶏肉	宮崎県・岩手県	なす	栃木県	ピーマン	茨城県	すいか	千葉県

✿生活リズムをととのえよう✿

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。生活リズムをととのえるために、「早寝 早起き 朝ごはん」を心がけましょう。早寝、早起きをして、自覚めたときに軽い空腹感があると、朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができます。

✿ごはんをしっかりたべていますか✿

給食のご飯は残さずに食べていますか？ご飯の量は、体の成長に合わせて増やしています。1.2年生は米で60g、3.4年生は70g、5.6年生は80gです。炊きあがりは、順に約132g、154g、176gです。家庭ではどれくらいの量を食べているでしょうか。ご飯は体を動かすエネルギーのもとになります。ご飯を抜いたり、きつい物に少なかつたりすると、1食の食事の栄養バランスが崩れてしまいます。4～7月の給食のご飯の喫食率は90%以上ですが、食べ残しが自立つこともあります。個々の体格や体調により、食べられる量に差があってよいですが、年度末には、基本の量を食べられるようになってほしいと思います。

～保護者の皆様へ～

第3期給食費等の口座振替(8月25日(月)実施)ができなかった方に、9月16日(火)に再振替を行います。前日までに必要な金額を登録口座にご用意ください。なお、次回の第4期振替日は、10月27日(月)です。

(学校給食費に関するお問い合わせ 市保健体育課 電話 245-5909)

