

令和7年9月



## よていこんだてひょう・きゅうしょくだより



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「正しく配せんよう」 こんだての紹介
				き	あか	みどり		
2	火	ごはん	○	こめ			602 21.2 15.9 2.1	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と食べましょう。皆さんが元気に生活できるよう、給食室から応援しています！
		夏野菜カレー		あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ		
		キャベツと			いんげんまめ	トマト ピーマン		
		コーンのマリネ		さとう ごま		キャベツ コーン		
		バナナ				もやし		
3	水	テーブルロール	○	パン			642 23.4 20.4 2.2	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。
		なすのミートソース		スパゲッティ あぶら	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ なす		
		スパゲッティ		さとう	こなチーズ	トマト セロリ		
		じゃがいもの		あぶら はちみつ		にんじん キャベツ		
		ハニー風味あえ		じゃがいも		もやし えだまめ		
4	木	オレンジ				オレンジ		
		じゅーしい	○	こめ もちごめ	とりにく こんぶ	にんじん ねぎ しいたけ	600 26.8 26.0 2.3	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のみしで使いました。
		ししゃもの唐揚げ		あぶら でんぶん	ししゃも	たけのこ		
		卵入り		さとう あぶら	ぶたにく たまご	にんじん にがうり ねぎ		
		ゴーヤチャンプル			なまあげ	たまねぎ		
		パインアップル				パインアップル		
5	金	ごはん	○	こめ			633 30.4 13.8 1.6	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。日本でも戦争があっ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。
		スタミナ豚丼の具		あぶら でんぶん	ぶたにく	たまねぎ えだまめ		
		夏野菜のすいとん汁		こむぎこ	ぶたにく	にんじん とうがん なす		
					とうにゅう	かぼちゃ しめじ		
		バナナ				バナナ		
8	月	ごはん	○	こめ			643 26.6 23.3 2.1	具だくさんの豚汁は、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。
		ユーリンチー		さとう あぶら	とりにく	ねぎ にんにく しょうが		
		にんにく入り豚汁		あぶら こんにやく	ぶたにく	にんじん だいこん ねぎ		
				じゃがいも	あぶらあげ	ごぼう こまつな にんにく		
		オレンジ				オレンジ		
9	火	コッペパン	○	パン			632 24.7 25.2 2.6	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さんぴらごぼうをはさみます。さんぴらはご飯に合うおかずですが、パンにも合います。しっかりと手洗いをし、手際よく食事の準備をしましょう。
		金平ドッグの具		あぶら さとう	ウインナー	にんじん ごぼう		
		かぼちゃ入り		しらたき ごま				
		ミネストローネ		あぶら さとう	ベーコン だいず	にんじん たまねぎ トマト		
		オレンジ		マカロニ	レンズまめ	かぼちゃ セロリ		
10	水	ごはん	○	こめ			627 25.6 17.5 2.0	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。
		あじのレモン風味揚げ		あぶら でんぶん	あじ	レモンかじゅう		
		トマトとレタスのみそ汁			とりにく	トマト レタス たまねぎ		
					ベーコン	えのきたけ		
		ごま塩ふかし芋		さつまいも ごま				
11	木	きなこトースト	○	パン マーガリン はちみつ	きなこ		656 26.3 27.5 2.5	きなこトーストは、きなこ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。
		キャベツと肉団子の		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		
		豆乳スープ		じゃがいも はるさめ	とうにゅう	えのきたけ きくらげ		
		大豆のケチャップ煮		あぶら でんぶん	とりにく だいず	たまねぎ		
12	金	ごはん	○	こめ			616 25.9 18.0 2.8	タコライスは、メキシコのタコスという料理をもとに、沖縄県で生まれた料理です。豚ひき肉やトマトを炒め、ケチャップやスパイスなどで味付けしたタコスミートを、ごはんのにせて食べます。
		タコライスの具		あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマト		
		野菜スープ		あぶら さとう	ベーコン	にんじん たまねぎ コーン		
				じゃがいも		キャベツ ブロッコリー		
		ベイクドポテト		じゃがいも 乳不使用マーガリン				
16	火	ごはん	○	こめ			608 21.4 17.9 2.2	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。
		ハヤシシチュー		乳不使用マーガリン	ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ		
				じゃがいも さとう	いんげんまめ	にんにく しょうが		
		まめまめマリネ		さとう あぶら	ひじき ひよこまめ	えだまめ コーン		
		オレンジ			いんげんまめ だいず			
17	水	黒糖ロール	○	パン			657 24.3 22.2 3.1	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。
		ジャージャー麺		ちゅうかめん	ぶたにく	にんじん もやし ねぎ		
				さとう あぶら	だいず	きゅうり にんにく しょうが		
				さとう あぶら		にんじん ブロッコリー		
		甘辛ブロッコリー				コーン もやし ねぎ		
18	木	ごはん	○	こめ			633 27.2 23.2 2.6	花みかんは、出回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、まるでお花のように見えるので「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。
		きくらげのふりかけ		あぶら ごま	かつおぶし わかめ	きくらげ		
		鶏のり塩唐揚げ		あぶら でんぶん	とりにく あおのり			
		夏野菜のごまみそ汁		すりごま	ぶたにく	ピーマン なす オクラ		
		花みかん				とうがん たまねぎ みかん		
19	金	麦ご飯	○	こめ むぎ			602 27.2 16.7 1.6	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。
		マーボーなす		さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ なす しめじ		
				でんぶん	だいず とうふ	にら ねぎ たけのこ しいたけ		
		大豆と春雨のカリッと揚げ		さとう あぶら ごま	だいず にぼし			
		メロン				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	○	こめ			605 27.8 18.2 2.1	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来る時期です。千葉県では、八街市、富里市、山武市で多く作られています。
		ひじきの手作りふりかけ		さとう ごま	ひじき かつおぶし			
		鶏肉のりんごソース焼き		さとう	とりにく	りんご しょうが		
		大根と里芋のみそ煮		さといも じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん		
		パインアップル				パインアップル		
24	水	ごはん	○	こめ			656 22.8 26.9 2.2	鯖は給食でよく出る魚です。食べ慣れてきた人ものいると思います。鯖のような青魚には体により脂が含まれているので、是非食べてもらいたいです。
		鯖のみそけチャップがけ		あぶら さとう すりごま	さば			
		豆腐とにらのスープ		ごま じゃがいも	とうふ わかめ	にんじん キャベツ ねぎ にら		
		花みかん				みかん		
25	木	麦ごはん	○	こめ 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、ゆでたさつまいもにでんぶん、白玉粉を混ぜ合わせて団子にします。汁に入れたとさつまいもの黄色がきれいに仕上がります。
		卵入り豚玉井の具		あぶら さとう	ぶたにく たまご	たまねぎ えだまめ		
		せんだご汁		さつまいも でんぶん	とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ		
				しらたまこ	あぶらあげ	はくさい ねぎ しいたけ		
		バナナ				バナナ		
26	金	ナン	○	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。
		まめのカレー		あぶら	とりにく だいず	にんじん たまねぎ		
		野菜のみそドレッシングあえ		じゃがいも でんぶん あぶら	ひよこめめ レンズ豆	えだまめ		
		ヨーグルト		あぶら さとう すりごま		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	○	こめ むぎ	わかめ	あおな	642 23.8 19.3 3.0	鰯とじゃがいもの揚げ煮は、ご飯がすすむおかずです。角切りにした旬の鰯と、じゃ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。
		鰯とじゃがいもの揚げ煮		さとう あぶら	かつお	にんにく しょうが		
		卵とコーンのスープ		じゃがいも ごま				
				あぶら でんぶん	とりにく たまご	にんじん たまねぎ はくさい コーン		
		バナナ				バナナ		
30	火	秋の香りごはん	○	こめ もちごめ さつまいも	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ	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とうれしいです。
		小あじの唐揚げ		でんぶん こめこ あぶら	こあじ			
		つみれそうめん汁		そうめん	ぶたにく とりにく	にんじん かぼちゃ ねぎ		
					ふ	こまつな きくらげ		
		花みかん				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になり、おいしく食べることができるようになります。

## ごはんをしっかりと食べていますか

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、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、極端に少なかったりすると、1食の食事の栄養バランスも崩れてしまいます。4～7月の給食のご飯の喫食率は90%以上ですが、食べ残しが目立つ白もあります。個々の体格や体調により、食べられる量に差があってもよいですが、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)