



日	曜	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) 汁物(しるもの) デザート	牛乳	使用する食材料と 体の中でのおもなはたらき				エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん	ひとくち 一口メモ ぎょうじ 行事など
				エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだちようし ととの 体の調子を整えるもとになる	ちようみりよう た 調味料・その他		
4	月	カレーピラフ	○	こめ むぎ パター	ぶたにく	にんにく たまねぎ ピーマン しめじ	ワイン コンソメ ソース ケチャップ カレー しお こしょう	630 18.4 22.9 2.3	東金市の松之郷地区は、千葉県最大のぶどうの産地。8月~9月にかけていろいろな種類のぶどうを収穫することができます。
		スマイルポテト		じゃがいも					
		フレンチきゅうり			きゅうり		ドレッシング		
		ABCスープ ぶどう		マカロニ あぶら	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ぶどう	コンソメ スープストック しお こしょう しょうゆ		
5	火	むぎごはん	○	こめ むぎ				612 36.9 15.3 1.9	みりの秋。旬のくだものを食べよう!
		ルーローハンのぐ		さとう かたくりこ	ぶたにく うすらたまご	たまねぎ にんにく しょうが	さけ しょうゆ こしょう オイスターソース		
		ポイルチンゲンサイ				チンゲンサイ			
		ビーフンスープ れいとうりんご		ビーフ	とりにく	にんじん もやし ながねぎ えどな ほししいだけ りんご	さけ コンソメ しお こしょう ちゅうかスープ		
6	水	むぎごはん	○	こめ むぎ				630 20.0 19.2 2.4	ぶどうのほかに、梨(なし)や、いちじくなども、東金市内で栽培されています。
		ハヤシライス		じゃがいも あぶら	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	コンソメ しお こしょう ハヤシルウ ケチャップ デミグラスソース ソース		
		れんコーンサラダ		みそ さとう マヨネーズ ごま		れんこん にんじん きゅうり コーン えだまめ	しょうゆ さけ		
		梨(なし)				なし			
7	木	スパゲティ	○	スパゲティ				686 27.9 25.1 2.4	二十四節気 白露
		ミートソース		さとう あぶら	ぶたにく とりにく チーズ	にんにく セロリ たまねぎ なす にんじん スズキニ トマト	デミグラスソース しお こしょう ケチャップ スープストック		
		わかめサラダ		ごま	わかめ	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング		
		いちじくケーキ		さとう パター こむぎこ	たまご きゅうりにゅう	いちじく	ベーキングパウダー		
8	金	ごはん	○	こめ				654 29.5 14.6 1.8	二十四節気 白露
		いかカレーやき			いか		カレーこ しょうゆ みりん さけ		
		こうみあえ		ごま	かつおぶし	きゅうり キャベツ だいこん (つけもの)	しょうゆ みりん		
		にくどうふ		さとう あぶら	ぶたにく とうふ	たまねぎ しらたき にんじん ながねぎ ほししいだけ	みりん しょうゆ さけ		
11	月	むぎごはん	○	こめ むぎ				616 21.5 16.5 1.6	9月1日は、「防災の日」 今から100年前、1923年9月1日に関東大震災が起きたことから、9月1日を「防災の日」としています。 4年前の台風15号を覚えていますか?またいつ断水や停電が起こるかわかりません。 今週の給食では、非常食として役立つ、缶詰や乾物を使った献立を多く取り入れています。
		かくれんぼドライカレー		あぶら	ぶたにく だいす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン トマト	カレーこ ソース コンソメ しお こしょう カレールウ デミグラスソース		
		かぶとハムのサラダ		さとう あぶら	ハム	かぶ かぶのは きゅうり コーン	す うすくちしょうゆ しお こしょう		
		フルーツヨーグルト		さとう	ヨーグルト	バナナ パイン もも りんご みかん			
12	火	むぎごはん ふりかけ	○	こめ むぎ				585 23.1 18.1 2.3	停電が起こるかわかりません。 今週の給食では、非常食として役立つ、缶詰や乾物を使った献立を多く取り入れています。
		くるまふのからあげ		こめこ あぶら	くるまふ きゅうりにゅう	にんにく しょうが	しょうゆ		
		きりぼしだいこんツナあえ		きびさとう ごま	ツナ	きりぼしだいこん ほうれんそう	しょうゆ みりん		
		とんじる		さといも あぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ	だしじる		
13	水	セルフハンバーガー	○	パン				655 25.6 23.7 2.7	停電が起こるかわかりません。 今週の給食では、非常食として役立つ、缶詰や乾物を使った献立を多く取り入れています。
		(パン・ハンバーグ・やさい)		さとう	ハンバーグ	キャベツ にんじん	ケチャップ ソース		
		かぼちゃポタージュ		バター なまクリーム こめこ	ベーコン きゅうりにゅう スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ えだまめ	しお こしょう コンソメ		
		れいとうみかん				みかん			
14	木	むぎごはん	○	こめ むぎ				622 27.6 21.5 2.7	9月18日は、敬老の日 今日は、まごはやさしい献立です。
		とりつくね		さとう かたくりこ	とりつくね		しょうゆ みりん		
		まめまめサラダ		しろういげんまめ ごま	ハム	きゅうり えだまめ コーン	ドレッシング		
		クッパスープ		ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく わかめ たまご	しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし キムチ なら	しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかスープ		
15	金	ごはん	○	こめ				635 26.3 24.6 2.4	9月18日は、敬老の日 今日は、まごはやさしい献立です。
		さばごまだれやき		ごま さとう かたくりこ	さば		しお しょうゆ さけ みりん		
		だいずいそに		さとう あぶら	ひじき とりにく あぶらあげ	にんじん さやいんげん こんにやく	さけ しょうゆ みりん		
		なめこじる		じゃがいも	とうふ わかめ みそ	にんじん だいこん なめこ ながねぎ	だしじる		

## 9月の給食目標

## バランスよく食べよう。

### ◎バランスのよい食事ってなあに?

わたしが元気に生活するためには、食べ物から栄養をとる必要があります。  
 いろいろな食べ物からいろいろな栄養をとって、元気な体をつくりまします。そのための、  
 ちょうどよい栄養が入った食事のことを、「バランスのよい食事」といいます。

### ◎どうやってバランスをとるの?

「主食」「主菜」「副菜」をそろえると、  
 栄養のバランスが整いやすくなります。  
 「汁物」「牛乳」「果物」を加えると  
 体に必要な栄養がほぼそろいます。



※都合により、献立の内容や食材を変更することがあります。ご了承ください。

みんながちょうどよく  
 食べるために…

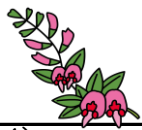
きゅうしょくとうばん  
 給食当番さん  
 よろしくおねがいします!



## じょうずに配膳しよう!

さいしょに配られる量によって、食べる量が変わってくるという  
 研究があります。給食をみんながバランスよく食べるためには、  
 食缶の中のごはんやおかずを、しっかりと配りきってください。  
 全員の配膳が終わったときに、一人分残っているくらいが  
 理想的です。たくさん残ってしまったときは、みんなの食べる量が  
 足りていない可能性があるため、もう一度配りましょう。

※イラスト出典元:「食育フォーラム(健学社)」「月刊学校給食(全国学校給食協会)」「食育手帖(東山書房)」「新食育ブック(少年写真新聞社)」「いらすとや」



日	曜	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) 汁物(しるもの) デザート	牛乳	使用する食材料と 体の中でのおもなはたらき				エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん	ひとくち 一口メモ ぎょうじ 行事など	
				エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだちようしよとの 体の調子を整えるもとになる	ちようみりよう た 調味料・その他			
18	月	敬老の日(けいろうのひ)								
19	火	ごんじゅう《千葉県》	○	こめ むぎ さとう	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし		しょうゆ みりん さけ	620	「ごんじゅう」は、 千葉県の安房地域 の秋祭り(やわたん まち)で食べられて いる料理です。	
		ちぐさたまごやき			たまご			25.3		
		ごまざる			ごま さとう		こまつな もやし にんじん	す しょうゆ しお		17.3
		とうがんじる 梨(なし)				とりにく	とうがん にんじん チンゲンサイ ほししいたけ なし	ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう		1.8
20	水	わかめうどん	○	うどん	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ ながねぎ こまつな	しょうゆ さけ しお みりん だしじり	603	9月20日から26日 は、秋のお彼岸で す。お彼岸には、お はぎを供えたり食べ たりします。	
		ちくわいそべあげ			てんぷらこ あぶら	ちくわ あおのり				27.6
		さつまいもてんぷら			さつまいも てんぷらこ あぶら					17.3
		おはぎ(ごま・きなこ)			もちこめ さとう ごま	きなこ		しお		1.9
21	木	むぎごはん	○	こめ むぎ				653	「つぼん汁」は、 熊本県の人吉球磨 地域の秋祭り(で食 べられる料理です。	
		ままかりのりごまフライ			ごま	ままかり のり				23.5
		やきにくサラダ			ごまあぶら さとう	ぶたにく	にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり	さけ しょうゆ す		23.0
		つぼんじる《熊本県》ぶどうゼリー			ゼリー	とりにく とうふ	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほししいたけ	うすくちしょうゆ みりん だしじり		2.0
22	金	むぎごはん	○	こめ むぎ				670	「いもたき」は、 愛媛県の大洲市 で、お月見のときに 食べられる料理で す。	
		せんざんき			かたくりこ	とりにく	にんにく しょうが	さけ うすくちしょうゆ こしょう		27.0
		のりマヨあえ			マヨネーズ	のり	ほうれんそう もやし キャベツ	しょうゆ		18.8
		いもたき《愛媛県》				とりにく なまあげ みそ	さといも にんじん だいこん ほししいたけ こんにゃく ごぼう	さけ しょうゆ みりん しお だしじり		1.7
25	月	むぎごはん	○	こめ むぎ				614	9月23日(土)  秋分 しゅうぶん	
		プルコギのつけどん			ごまあぶら さとう	ぶたにく こうやとうふ	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ	しょうゆ さけ みりん		30.4
		かんてんわかめスープ			ごまあぶら	とりにく とうふ	だけのこ だいこん にんじん ながねぎ かんてん	ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう		16.1
		ヨーグルト				ヨーグルト				2.6
26	火	セルフオムライス (チキンライス・オムライスシート・ケチャップ)	○	こめ むぎ バター	とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん マッシュルーム	ケチャップ ソース しお スープストック こしょう	618	赤組(あかぐみ) おうえん メニュー 	
		ガルバンゾースープ			じゃがいも ひよこめ	ベーコン	たまねぎ ブロッコリー にんにく キャベツ スッキーニ	コンソメ ローレル しお こしょう		29.0
		はちみつレモンゼリー			ゼリー					28.6
										2.6
27	水	コッペパン	○	こめ むぎ				636	白組(しろぐみ) おうえん メニュー 	
		ホキタルタルフライ			マヨネーズ	ホキ たまご	たまねぎ	ソース		25.3
		だいこんツナサラダ			さとう あぶら	ツナ	だいこん きゅうり コーン	す うすくちしょうゆ しお こしょう		20.3
		クラムチャウダー			バター なまクリーム こめこ	ベーコン あさり ほたて ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	スープストック しお こしょう		3.0
28	木	わかめごはん	○	パン				684	給食室から応援の 気持ちを込めて♪ “フレーフレー”の フレー焼きです。	
		チキンフレイクやき			マヨネーズ パンこ コンフレイク	とりにく チーズ		しお こしょう		31.3
		はなやさいサラダ			さとう あぶら		ブロッコリー カリフラワー パプリカ たまねぎ	す しお こしょう		14.5
		ミネストローネ			しろいんげんまめ あぶら	ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん セロリ スッキーニ かぼちゃ トマト	ケチャップ ワイン スープストック コンソメ しお こしょう		1.8
29	金	そばろごはん	○	こめ むぎ さとう あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ さけ みりん	663	今年、9月29日 (金)が十五夜で す。きれいな満月が 見られるといいです ね!	
		さといもコロケ			さといも こむぎこ パンこ あぶら					25.9
		ごまあえ			ごま		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ さとう さけ		18.2
		おつきみフルーツポンチ			ゼリー しらたまだんご さとう		なし りんご パナナ	ワイン		2.2
栄養価の基準		エネルギー:630kcal、たんぱく質:エネルギーの13~20%、脂質:エネルギーの20~30%、塩分2.0g未満								
今月の平均		エネルギー:632kcal、たんぱく質:25.8g(16.3%)、脂質:20.2g(28.7%)、塩分2.3g								

## 熱中症から命を守る“朝ごはん”

眠っている間に、500ml(ペットボトル1本分)の水分が失われています。

そのため、朝起きたときに、私たちの体は“脱水状態”になっています。


朝ごはんを食べずに学校に来ると、熱中症になりやすくとでも危険です。

時間がなかったり、食欲がなかったりするともありますが、

朝ごはんを食べて水分と塩分を補給してから、登校してきてください。


◎熱中症予防におすすめの朝ごはん

ごはん




ごはんには水分がたっぷり!

みそしる・スープ・ぎゅうにゅう



水分とミネラルをいっしょにとれます!

やさい・くだもの



水だけをのむよりも、こうかてきに水分ほきゅう!

## 朝食欠食状況 (R5.7月)

ほとんど食べない 10%

週に1~3回食べない 10%

まいにち毎日食べる 80%

食べないことがあるという人が20%いました。

睡眠不足も熱中症の原因!!

早起き 早寝

水(または麦茶)とスポーツドリンクの水筒(すいとう)2本もちがオススメです。

※汗をかくような運動の前にはスポーツドリンク、普通にのどがかわいたというときは、水(または麦茶)を!スポーツドリンクを入れるときは、スポーツドリンク対応の水筒を使用し、中に傷がないか確認してから使いましょ。