

# 給食予定献立表

平成30年度 9月

松戸市立八ヶ崎第二小学校

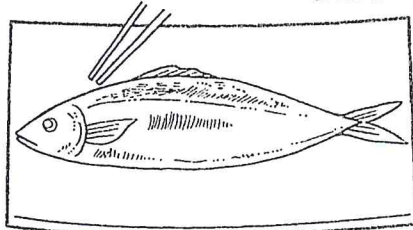
日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 相当量 g	
			おもに血や肉となり 体を作るもとになる	おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	おもにエネルギーになり 体を動かすもとになる	調味料類					
4	火	カレーライス オニオンスープ ナタデココポンチ ギョウにゅう	ひよこまめ ぶたにく あさり とりにく たまご ギョウにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマト セロリー なたでこ なつ みかんかん バインかん ももかん パナ ナ	こめ むぎ じゃがいも サラダ あぶら バター さとう	赤ワイン カレーミックス ソース カレールウ しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ	660	20.6	15.1	1.8	
5	水	胚芽パン ブルーベリージャム ポークビーンズ カリカリサラダ なし ギョウにゅう	だいず ぶたにく ちりめんじゃ こ ギョウにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キヤ ベツ きゅうり ブロッコリー なし	はいがパン フルーベリージャ ム じゃがいも こむぎこ パ ター サラダあぶら ごまあぶ ら さとう ワンタンのかわ な たねあぶら ごま	ケチャップ 塩 こしょう 赤ワ イン 酢 しょうゆ	633	25.3	19.8	2.6	
6	木	わかめごはん わかさぎのカレーあげ おきなわふうにしめ みそしる グレープフルーツ ギョウにゅう	わかめ わかさぎ ぶたにく こ おりとうふ とうふ しろみそ あかみそ ギョウにゅう	れんこん にんじん たけのこ ごぼう ピーマン ほししいたけ こんにやく とう がらし ながねぎ グレープフルーツ	こめ ごま でんぶん だいず あぶら さんおんとう サラダあ ぶら	しょうゆ 酒 カレーこ みり ん かつおぶし	617	27.9	18.3	3.8	
7	金	冷やしただぬきうどん さつま芋とりんごの蒸しパン ピーナッツあえ オレンジ ギョウにゅう	たまご なたと わかめ ギョウ にゅう とうにゅう なまクリ ム きなこ あかみそ	きゅうり りんご こまつな キヤベツ に んじん もやし オレンジ	うどん こむぎこ ごま むしバ ンミックス さつまいも さとう ピーナッツ	しょうゆ みりん 酒 かつお ぶし ベーキングパウダー	640	23.0	20.7	2.8	
10	月	枝豆とじゃこのごはん さばのごまだれやき 縄文和え 豚汁 グレープフルーツ ギョウにゅう	ちりめんじゃこ さば ひじき かつおぶし ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ ギョウ にゅう	えだまめ キヤベツ にんじん れんこん こまつな ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう ごま くるみ じゃがいも	酒 こんぶ 塩 みりん しょう ゆ 酒粕 しょうゆ かつおぶし	625	24.7	21.9	2.9	
11	火	バターロール さけのはなぞのやき ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ オレンジ ギョウにゅう	ぎんざけ チーズ ベーコン あさり ひよこまめ ギョウにゅう	たまねぎ マッシュルーム あかピーマン ピーマン きびまん コーン ブロッ コリー キヤベツ きゅうり レモンかじゅう にんじん パセリ トマト オレンジ	バターロール マヨネーズ さ んおんとう サラダあぶら さ とう じゃがいも マカロニ	白ワイン こしょう しょうゆ 酢 塩 豚鶏スープ	693	34.1	28.7	2.7	
12	水	豚キムチ丼 はるさめハムサラダ ちゅうかコーンスープ なし ギョウにゅう	ぶたにく ハム かにかまぼこ あさり ギョウにゅう	キムチ はくさい たまねぎ ながねぎ りよくとうやし にら にんにく しょうが キヤベツ にんじん きゅうり たけのこ チンゲンサイ クリームコーン なし	こめ むぎ サラダあぶら ご まあぶら でんぶん はるさめ さとう ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢 オイスターソース 豚鶏ス ープ	627	26.2	18.1	2.7	
13	木	だいずごはん とりにくの竜田揚げ のりあえ みそしる プルーン ギョウにゅう	だいず ツナフレーク とりにく のり あぶらあげ しろみそ あ かみそ ギョウにゅう	にんじん しょうが こまつな キヤベツ もやし だいこん ながねぎ ほうれんそう プルーン	こめ ごま さとう でんぶん あぶら	しょうゆ みりん 酒 かつお ぶし	620	33.6	20.0	2.4	
14	金	味噌ラーメン てづくりはるまき アーモンドサラダ ヨーグルト ギョウにゅう	ぶたにく だいず うずらたまご あかみそ ヨーグルト ギョウ にゅう	にんじん もやし ながねぎ たけのこ ら コーン しょうが にんにく ほししいた け ブロッコリー キヤベツ きゅうり	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら はるまきのかわ はるさめ さとう でんぶん だ いずあぶら アーモンド	しょうゆ オイスターソース 豚鶏スープ 酒 酢 塩	653	31.3	30.8	2.7	
18	火	ごはん くるみのつくだに なまあげとぶたにくのみそに かきたましる ぶどう ギョウにゅう	にぼし なまあげ ぶたにく ま めみそ わかめ なたと たま ご ギョウにゅう	たけのこ ながねぎ にんじん さやいん げん こんにやく ほししいたけ にんにく こまつな えのきたけ ぶどう	こめ むぎ くるみ さとう さん おんとう サラダあぶら でん ぶん	しょうゆ みりん 酒 豆板醤 塩 こしょう かつおさばが し かつおぶし	619	28.3	21.9	2.7	
19	水	さつまいもごはん さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら なめこ豆腐の味噌汁 グレープフルーツ ギョウにゅう	ちりめんじゃこ さわら さい きょうみそ ぶたにく さつま あげ とうふ あぶらあげ あか みそ しろみそ ギョウにゅう	こまつな ごぼう にんじん れんこん こ んにやく なめこ ながねぎ グレープフ ルーツ	こめ むぎ ごまあぶら さん おんとう ごま さつまいも さ とう じゃがいも サラダあぶら	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	648	29.1	18.9	2.7	
20	木	アーモンドトースト ポトフ ツナサラダ なし ギョウにゅう	ぶたにく あさり うずらたまご まぐろフレーク ギョウにゅう	にんじん かぶ かぶのは キヤベツ た まねぎ さやいんげん ブロッコリー きゅ うり レモンかじゅう なし	しよくパン アーモンド マーガ リン さとう じゃがいも サラ ダあぶら ごま	白ワイン 塩 こしょう 豚鶏 スープ しょうゆ 酢	632	27.6	25.9	1.8	
21	金	天井 切干大根サラダ みそしる 黒糖プリン ギョウにゅう	いか たまご ギョウにゅう ち りめんじゃこ とうふ わかめ しろみそ あかみそ とうにゅう	かぼちゃ きりぼしだいこん きゅうり に んじん ながねぎ	こめ むぎ さつまいも こむぎ こ あぶら さとう サラダあぶ ら ごま プリン くらざとう	しょうゆ 酒 みりん かつお ぶし 酢	653	23.2	17.2	2.6	
25	火	あきのかおりごはん さんまのしおやき おろしあえ みそしる なし ギョウにゅう	とりにく あぶらあげ さんま かつおぶし とうふ わかめ しろみそ あかみそ ギョウにゅう	ぶなしめじ だいこん だいずもやし にん じん こまつな なめこ ながねぎ なし	こめ さつまいも さとう	酒 しょうゆ 塩 みりん か つおぶし	629	26.4	23.0	2.4	
26	水	ミラノ風ドリア コーンサラダ トマトとベーコンのスープ てづくりパインゼリー ギョウにゅう	ぶたにく だいず チーズ ベーコン ギョウにゅう	ぶなしめじ たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー トマト パセリ コーン キヤベツ きゅうり レモンかじゅう バイン ジュース バインかん	こめ バター サラダあぶら さ とう じゃがいも クールゼリー	カレーこ こしょう 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース ハヤシルウ 豚鶏スープ しょうゆ 酢 塩	650	21.8	19.7	2.2	
27	木	きのこごはん 竹輪の天ぷら とりにくとさといものにももの すましじる みかん ギョウにゅう	ちくわ たまご とりにく なま あげ はんぺん とうふ ギョウ にゅう	ほししいたけ ぶなしめじ まいたけ にん じん たけのこ こんにやく さやいんげん ながねぎ こまつな みかん	こめ さんおんとう こむぎこ あぶら さといも	酒 しょうゆ 塩 みりん か つおぶし	616	25.0	16.6	2.9	
28	金	きなこあげパン コーンサラダ 白いんげん豆のシチュー ギョウにゅう	きなこ いんげんまめ とりにく ギョウにゅう とうにゅう なまク リーム チーズ	コーン キヤベツ きゅうり にんじん レモ ンかじゅう たまねぎ マッシュルーム に んにく	コッペパン グラニューとう だ いずあぶら サラダあぶら さ とう アーモンド じゃがいも こめ こむぎこ バター	塩 しょうゆ 酢 白ワイン こしょう 豚鶏スープ	697	25.0	24.3	2.1	
今日の目標		食べ物のはたらきをしよう					中学年平均	642	26.7	21.2	2.6

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

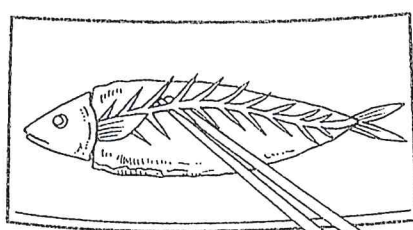
※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年): エネルギー 640kcal、たんぱく質 24g、脂肪※ 17.8~21.3g、塩分 2.5g未満  
※脂肪については、学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%

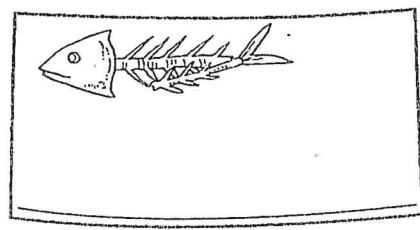
## 魚 きれいに食べられるかな?



骨にそって頭の方から  
食べます。



頭と骨をはずして端  
おきます。裏側はひく  
り返して食べないように。

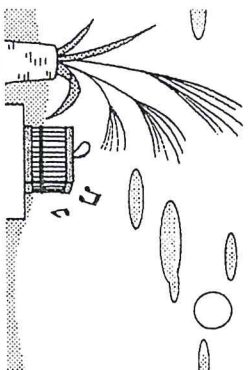


身はきれいに食べ、骨  
などの残りは端によせて  
おきます。

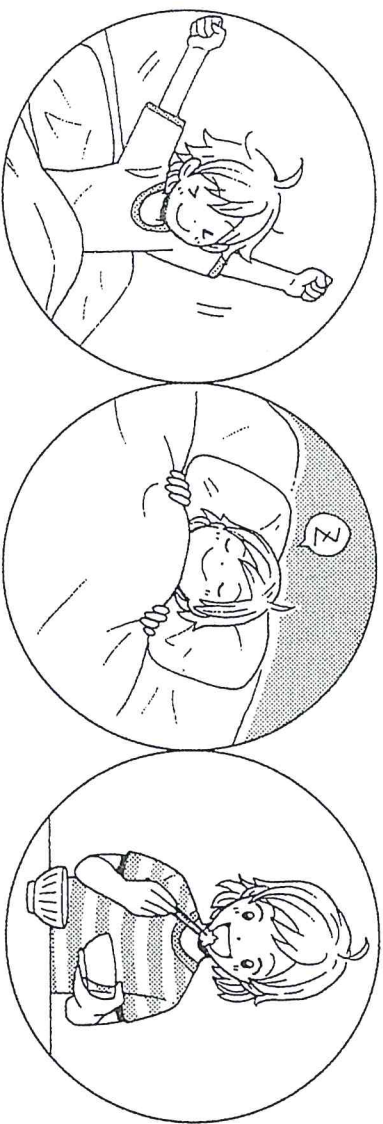
# 給食だより 9月

松戸市立八ヶ崎第二小学校

夏休みが明けて学校が始まりました。生活リズムをととのえて、毎日、元気に登校するために、早起き早寝をして、朝ごはんをしっかりと食べるように心がけましょう。

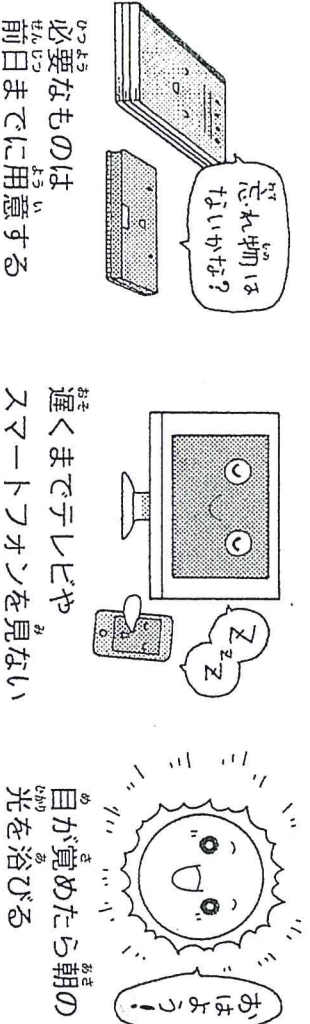


## 習慣づけよう 早起き 早寝 朝ごはん



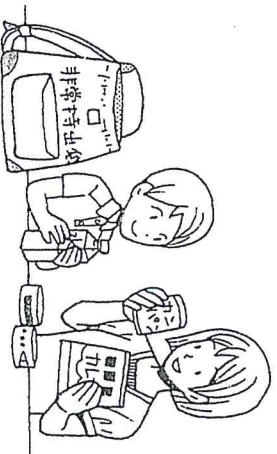
毎日を健康に過ごすには、規則正しい生活を続けることが大切です。学校がある日も休みの日も同じ時間に起きて朝ごはんをしっかりと食べ、同じ時間に寝るようにしましょう。夜ふかひしが続いた時はまず早起きをし、朝ごはんを食べ、昼間に活動することで自然に夜眠くなります。早起き早寝朝ごはんを習慣づけましょう。

## 習慣づけるためにできること



## 9月1日は防災の日 食料の備蓄は定期的確認しましょう

災害に備えて食料を備蓄することはとても大切です。備蓄品は定期的に確認しましょう。缶詰、レトルト食品などを備蓄しておき、賞味期限を見ながら普段の生活で食べて、買い足すようにすると無理なく備蓄できます。



〈9月の主な産地についてお知らせいたします。〉

にんじん	北海道	青森県	ほうれん草	千葉県	群馬県
じゃが芋	北海道	茨城県	ごぼう	青森県	群馬県
たまねぎ	北海道	栃木県	パセリ	長野県	
ながねぎ	北海道	秋田県	ピーマン	青森県	岩手県
きゅうり	宮城県	群馬県	さつまいも	千葉県	茨城県
キャベツ	群馬県	群馬県	しめじ	長野県	新潟県
小松菜	千葉県	埼玉県	フロッコリー	長野県	北海道
だいこん	北海道	青森県	梨	千葉県	
にんにく	青森県		ズルーン	長野県	
えのき	長野県		米	千葉県	

※ なお、入荷の状況により当日変更となる場合があります。ご了承ください。学校給食の食材においては、国や県の検査の結果、基準値を超えてものは、市場に出回らないため、使用することはありません。

## おはぎ (ぼたもち)

彼岸は墓参りをしたり先祖に感謝したりする行事です。この時、おはぎやぼたもちを仏壇や墓などに供えたり食べたりします。この「おはぎ」と「ぼたもち」の違いは何でしょうか？ この2つはどちらと同じものを指していて、時期によって呼び方がかわるのです。9月の秋の彼岸では「おはぎ」、3月の春の彼岸では「ぼたもち」といいます。これは秋には萩の花が、春には牡丹の花が咲くことから、その花に見立ててそれぞれ呼ばれているのです。

