



9月 こんだてよていひょう (家庭数配付)

☆こんげつのもくひょう：しょくひんロス (SDGs) についてしよう☆



9月、10月は、給食総選挙でランクインした料理が登場します！あなたの推し料理は登場するでしょうか？

2025年 September (長月)

♡印は給食総選挙ランクインの料理です

佐倉市立内郷小学校

ひにち	ようび	おとも	しゅしょく	おかず	おもなざいりょうとはたらき					えいようか	
					エネルギーのもとになる		からだをつくるのもとになる		からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく (g)	しじつ (g) 食塩相当量 (g)
					たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ (カルシウム)	ビタミン・むきしつ		
4	木		♡ポークカレー (むぎごはん)	♡ひじきのマリネ ♡のむヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム	チーズ ひじき ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり	643 21.8	14.8 2.7
5	金	○	さんしょくそぼろどん (ごはん)	♡とんじる おかかあえ	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	たまご ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きゅうり	しょうが えだまめ ごぼう もやし たまねぎ にんじん しいたけ こまつな キャベツ きゅうり	601 28.4	19.6 2.1
8	月	○	☆9月分給食費(5,000円/人+手数料10円/件)口座振替日です。口座の残高確認をお願いします☆								
			ひじきごはん	あつあげのそぼろに ごまみそあえ	こめ さとう	ごま あぶら あぶら	とりにく あつあげ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ こまつな キャベツ	635 26.8	21.4 2.1
9	火	○	ごはん (ふりかけ)	♡ラッキーにんじんコロッケ(ソース) にくだんごのみそしる ♡キャベツのバリバリづけ ひとくちぎゅうにゅうプリン	こめ パンこ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり だいこん	658 22.1	20.0 3.3
10	水	○	♡ごはん	さばのカレーやき とうがんのみそしる ♡なっとうあえ	こめ	ごま	さば みそ あつあげ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん とうがん えのきたけ こまつな キャベツ	611 29.9	20.5 2.7
11	木	○	ぶたブルコギどん (ごはん)	はるさめスープ いりとりナムル 佐倉のなし	こめ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	あつあげ ハム ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん にら コーン しめじ こまつな キャベツ もやし なし	656 26.8	20.3 2.7
12	金	○	ガーリックライス	とりにくのトマトに ♡チーズいりサラダ ♡はちみつレモンゼリー	こめ さとう じゃがいも ゼリー	バター あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく コーン にんじん パセリ たまねぎ セロリ トマト キャベツ きゅうり	713 22.5	21.7 2.5
15	月		休みの日(おとしりのひとたちのながいきをいらい、かんしゃのきもちをつたえる日)								
16	火	○	マーボーあつあげどん (むぎごはん)	ちゅうかふうサラダ ぎゅうにゅうかんてん	こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご くろまめみそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん しいたけ にら ねぎ みかん キャベツ	713 27.3	20.5 2.2
17	水	○	としのいんかいよみきかせ		パン	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン かぼちゃ ほうれんそう にんじん しいたけ マッシュルーム えのきたけ しめじ ブロッコリー ぶどう	656 25.5	24.9 2.2
			しょくパン (いちごジャム)	やさしいキッシュ きのこのクリームシチュー ぶどう	ジャム こめこ じゃがいも	なまクリーム	たまご とりにく	チーズ			
18	木	○	☆給食費再振替日です。8日に振替できなかったご家庭は口座への入金を忘れずにお願いたします☆								
			♡キムタクごはん	はるまき ♡ワンタンスープ きりぼしだいこんのナムル フィッシュビーンス	こめ さとう はるまきのかわ ワンタン	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ハム だいす	ぎゅうにゅう いわし	だいこん はくさい きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ こまつな キャベツ ねぎ	695 24.7	26.3 3.0
19	金	○	ぶたどん (むぎごはん)	じゃがいもとわかめのみそしる きゅうりとちくわのおかかあえ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく みそ ちくわ あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ しいたけ こまつな きゅうり しょうが にんじん ねぎ	604 26.3	14.8 2.7
22	月	○	ごはん	さけのねぎみそやき けんちんじる いそかあえ おはぎ	こめ さとう もちごめ あん さいいも	ごまあぶら	さけ みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ きゅうり	605 25.1	16.2 1.9
23	火		しょうぶの日(いちねんのなかでひととよるのじかんがおなじなかなになる日)								
24	水	○	♡ひやしうどん	ししゃもフリッター バナナ	うどん さとう こむぎこ	あぶら ごま	たまご あぶらあげ ししゃも	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ バナナ	629 19.7	28.0 2.4
25	木	○	チンジャオロースどん (ごはん)	ちゅうかふうコーンスープ ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たけのこ パプリカ ピーマン コーン きくらげ こまつな ねぎ	601 27.3	16.3 2.3
26	金	○	7月ラッキーさんのリクエストこんだて(☆じるし)		パン さとう	あぶら	きなこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ ブロッコリー きゅうり	685 27.4	26.6 2.2
			☆きなきこあげパン	ポークビーンス しおこうじサラダ ひとくちぶどうゼリー	じゃがいも ゼリー		だいす ぶたにく				
29	月	○	おさつになった津田梅子(つだうめこ)～めいじじだいのしょくぶんかをしよう～								
			セルフオムライス (チキンライス)	いももちポトフ ♡フルーツポンチ	こめ いももち さとう	バター あぶら	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん こまつな バイン もも バナナ	674 29.3	18.8 2.5
30	火	○	徳島県(とくしまけん)のきょうどいりうい・とくさんひんをしょうかいする給食								
			さつまいもごはん	♡とりにくのにんにくやき そうめんじる ツナにんじん	こめ そうめん さつまいも さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく はねぎ こまつな にんじん れんこん	623 23.8	22.7 2.7

※ 食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
☆使用食材の中で太字になっているものは、佐倉市やその周辺でとれたものです。

※たんぱく質の基準値は摂取エネルギーの13～20%です。
※脂質の基準値は摂取エネルギーの20～30%です。

学校給食摂取基準	653	18.1
	26.3	2.0
当月平均	647	20.8
	25.5	2.5

◇給食用食材の一部公費調達について◇

佐倉市では学校給食への物価高対策として、昨年度より給食で使用している「米」「パン」を佐倉市の補助金で購入しています。
今後も佐倉市と協力しながら、給食費を上げることなくおいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。



☆給食総選挙結果発表！☆

7月に「給食総選挙」と題して、子供たちの好きな給食の料理のアンケートをとりました。さあ、内郷小の子供たちが好きなのはどんな料理なのでしょう。また、9月・10月の給食では、上位5位までの料理が実際に登場します。ご家庭でもこの機会に給食の話題を取り上げてみてはいかがでしょうか？

○主食部門○

- 1位 ココアあげパン
- 2位 カレー
- 3位 きなきこあげパン
- 4位 キムタクごはん・ごはん
- 5位 冷やしうどん、チャーハン、みそラーメン



人気給食メニューの王道・カレーとあげパンが1～3位にランクインしました。また、キムタクごはんも高学年を中心に根強い人気があります。みそラーメンは年に1～2回しか出ないにもかかわらずランクイン。

○主菜部門○

- 1位 ラッキーにんじんコロッケ
- 2位 からあげ
- 3位 ホキのレモンに
- 4位 とりにくのにんにくやき
- 5位 ぎょうざ



毎月子供たちの心をワクワクさせているラッキーにんじんコロッケが、2位に圧倒的な差をつけて堂々1位を獲得です。ホキのレモン煮も根強い人気です。とり肉のんにく焼きはニューフェイスです。

○副菜部門○

- 1位 なっとうあえ
- 2位 チーズいりサラダ
- 3位 スタミナサラダ
- 4位 バリバリづけ
- 5位 ひじきのマリネ



「苦手な納豆もこれなら食べられる！」というコメントをいただくことが多い納豆あえが1位に輝きました。また、4位のバリバリづけはキャベツとつぼ漬けを合わせたシンプルなあえ物ですが、ごはんがすすむおいしさで人気です。

○汁もの部門○

- 1位 ABCスープ
- 2位 シチュー
- 3位 みそ汁
- 4位 ワンタンスープ
- 5位 とん汁



ABCスープも2位に大差をつけてのトップとなりました。ケチャップのきいたトマト味のスープに、野菜と小さなアルファベットのマカロニが入っています。マカロニを並べて名前を作っている子も(笑)。

○デザート部門○

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 はちみつレモンゼリー
- 3位 ハーゲンダッツ
- 4位 プリン、メロン
- 5位 のおヨーグルト



いりとりどりのくだものやゼリーが入ったフルーツポンチはみんなの人気者。サイダー入りだとなおさら盛り上がりします。



©少年写真新聞社2025

☆7月のラッキーさん☆

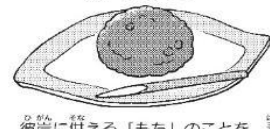
1年1組 女子 さん



26日(金)にリクエストしたものが出ます！おたのしみに！

秋の彼岸に供える

おはぎ



彼岸に供える「もち」のことを、春の彼岸では「おはぎ」といいます。春は牡丹の花が、秋は萩の花が咲くことから、その花はなに見立てて「ばたもち」、「おはぎ」と呼んでいるそうです。

©少年写真新聞社2025