

令和6年9月 予定こんだて表



※ 今月の給食目標 ※ 『 食べ物のはたらきを知ろう! 』

令和6年度 佐倉市立千代田小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価 (3・4年生)						
		しゅよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
					ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを ととのえるはたらき	ねつ・ちから になるはたらき	kcal	g	g	mg	mg	g	
4	水	ポークカレーライス		グリーンサラダ カラフルゼリー	ベーコン ぶたにく ツナ カレーこ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ りんご きゅうり ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ゼリー さとう ナタデココ	683	22.0	18.5	280	1.5	1.6	
5	木	なつやさいスパゲッティ	とりのさつぱりに	ブルーベリーむしケーキ	ウイナー とり とうにゅう ギョウにゅう	にんにく マッシュルーム たまねぎ トマト ビーマン スズキキニ なす しょうが ブルーベリー	スパゲッティ あぶら さとう むしパンミックス	620	25.5	23.4	259	1.6	1.9	
6	金	★ラッキーにんじんリクエストメニュー★												
		ごはん	ハンバーグ きのこソースがけ	ABCスープ ツナとやさいのごまあえ	たまご ベーコン ツナ まめ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ えのきだけ キャベツ にんじん セロリー ほうれんそう もやし しょうが	こめ さとう あぶら マカロニ ごま	638	29.8	17.8	321	2.4	2.6	
9	月	ピビンバ		ワンタンスープ こんにやくぶどうゼリー	ぶたにく みそ たまご とり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし ごまつな たまねぎ にんじん はくさい にら しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン こんにやくゼリー	652	25.6	17.8	354	2.7	2.3	
10	火	むぎごはん	さばのオレンジに	おかかサラダ けんちんじる さくらのなし	さば とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	オレンジジュース こんにやく にんじん だいこん ごぼう しょうが ごまつな ほうれんそう キャベツ なし	こめ むぎ あぶら さとう さいも ごま ごまあぶら	646	26.6	19.9	327	2.7	2.5	
11	水	ツナマヨコーントースト		ミネストローネ ブロッコリーサラダ	ツナ チーズ だいたい ベーコン きゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ パセリ にんにく セロリー にんじん キャベツ マッシュルーム トマト きゅうり ブロッコリー	しよパン マヨネーズ さとう じゃがいも あぶら マカロニ	642	26.0	26.0	357	1.7	3.2	
12	木	キムタクごはん	レバーとポテトの カレーあげ	ちゅうかふうコーンスープ デイズニーかたぬきチーズ	ぶたにく レバー チーズ カレーこ ベーコン とうふ たまご ギョウにゅう	ごまつな にんじん にんにく しょうが はくさい つばつけ いんげん とうもろこし チンゲンサイ	こめ むぎ ごまあぶら さつまいも でんぶん あぶら さとう	656	27.5	20.6	395	6.9	2.6	
13	金	ガーリックライス	ホキのピザやき	ウイナースープ れいとうみかん	ベーコン ホキ チーズ ウイナー ギョウにゅう	にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ビーマン みかん トマトピューレ にんじん セロリー キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	614	28.1	17.8	321	1.6	2.6	
17	火	～十五夜～お月見メニュー												
		ふきよせごはん	いわしのかばやき	おつきみじる おつきみクレープ	こんぶ あぶらあげ とり かわし かばやきボール ギョウにゅう	しめじ しいたけ にんじん きぬさや しょうが だいこん ごまつな	こめ くり さとう でんぶん あぶら クレープ	680	27.9	21.7	336	2.5	3.2	
18	水	チンジャオロースどん		ぎょうざスープ スイートポテト	とうにゅうバター たまご ぶたにく ぎょうざ とうにゅう ギョウにゅう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ビーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ にら	こめ むぎ ごまあぶら さつまいも あぶら さとう でんぶん	634	24.1	14.5	309	1.8	2.0	
19	木	毎月19日は【食育の日(しよくいくのひ)】												
		ごはん (つだうめこパッケージの あじつけのり)	てづくりコロケ	キャベツのサラダ はくさいとはるさめのスープ	あじつけのり ぶたにく たまご とり チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん ごまつな きくらげ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら こむぎ パンこ マロニー	692	26.2	22.4	299	1.8	2.1	
梅子(うめこ)が生きた明治時代(めいじじだい)に取り入れられた食文化(しよくぶんか)														
20	金	秋のおひが												
		こぎつねごはん	とりにくの レモンしょうゆやき	いそあえ おはぎ	こんぶ あぶらあげ のり とり しょうが ギョウにゅう	にんじん しいたけ しょうが レモンじる ほうれんそう えのきだけ	こめ むぎ あぶら さとう おはぎ ごま	715	29.4	23.3	298	2.7	2.6	
24	火	ごはん	さけのもみじやき	きりぼしだいごんのサラダ とんじる ひとくちりんごゼリー	さけ かまぼこ わかめ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん きりぼしだいごん きゅうり こんにやく だいこん ごぼう ごまつな	こめ マヨネーズ ごまあぶら さとう ごま さいも ひとくちゼリー	674	29.8	22.8	357	4.5	2.4	
25	水	ナン	ドライカレー	あさベジ れんこんグリルサラダ げんきヨーグルト	ぶたにく まめ カレーこ ベーコン チーズ ヨーグルト ギョウにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン れんこん とうもろこし	ナン あぶら さつまいも オリーブオイル	634	30.5	23.7	491	2.9	2.4	
26	木	日本各地の郷土料理を知ろう! 今月は「鳥取県」												
		どんどろけめし	あかうおの ごまだれやき	じゃぶ オレンジ	あかうお とうふ あぶらあげ とり ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しいたけ しらたき こんにやく ねぎ オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	660	30.2	23.7	399	2.6	3.1	
27	金	からあげごはん	あつあげのちゅうかに	きりぼしだいごんのナムル	とりにく ぶたにく みそ なまあげ ギョウにゅう	きりぼしだいごん にんじん ごまつな もやし たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら はちみつ	649	25.9	23.0	430	3.1	2.8	
30	月	ごはん	しろみざかなの チリソース	やきにくサラダ はくさいのみそしる ブルーベリーゼリー	ぎんさわら ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ ギョウにゅう	しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん きゅうり はくさい えのきだけ ごまつな	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう さいも ゼリー	680	31.0	19.7	332	3.9	2.4	
※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。								今月の平均値	657	27.4	21.0	345	2.8	2.5
夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう!								基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう!

夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、生活リズムをととのえることにつながります。

