



令和8年9月 予定こんだて表



こんがつ きゅうしよくもくりょう * 今月の給食目標 * 『 食べ物のほたらきを知ろう! 』

令和8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)							
		ぎゅうにゅう	しゅしよく 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	
3	木		ポークカレーライス		キャベツとチキンのサラダ てづくりにしよくゼリー	ぶたにく とりにく チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう カレールウ ゼリー	700	24.6	22.0	366	1.3	2.6	
4	金		ごはん	さばのみそに	いそあえ けんちんじる オレンジ	さば みそ のり とうふ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな えのきだけ にんじん だいこん ながねぎ ごぼう こんにゃく オレンジ	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	628	24.1	18.7	324	2.6	2.7	
7	月		わかめごはん	コーンフレークチキン	バンサンスウ はちみつレモンゼリー	わかめ とりにく チーズ たまご ハム ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん しょうが	こめ むぎ ごま マヨネーズ コーンフレーク さとう あぶら マロニー ごまあぶら ゼリー	668	25.8	21.7	281	2.8	2.8	
8	火		ごはん	しろみぎかなの チリソース	ベーコンのサラダ とりにくのフォー ぎゅうにゅうプリン	ホキ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ こまつな しいたけ はくさい もやし	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ピーマン プリン	651	24.5	20.6	294	1.2	2.0	
9	水		そばろごはん	カレイのにつけふう	わかめサラダ さくらのなし	とりにく たまご カレイ わかめ ツナ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモンじる なし	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	663	33.1	22.3	297	1.6	2.6	
10	木		ツナマヨコーントースト		ポークビーンズ チーズいりひじきのマリネ	ツナ チーズ だいず ぶたにく ひじき ハム ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ パセリ にんじん グリンピース きゅうり トマト	しょうが マヨネーズ さとう じゃがいも あぶら	678	31.5	25.4	297	1.6	2.6	
11	金		★ラッキーにんじんチャレンジ★ ★だい12かい ラッキーにんじんチャレンジ★ ハンバーグに★がたにんじんが入っていたらラッキー！ とてもラッキーなあなたに、好きなこんだてリクエストけんをプレゼントします♪												
			ごはん	ハンバーグ きのこソースかけ	ABCスープ ツナともやしのサラダ	ぶたにく まめ たまご ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ キャベツ セロリー こまつな もやし	こめ あぶら さとう マカロニ ごま	634	29.7	17.8	356	2.7	2.4	
14	月		ごはん	にくじゃが	なつとうあえ てづくりプリン	ぶたにく なつとう かつおぶし なまクリーム のり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ もやし いら みかん こんにゃく	こめ あぶら じゃがいも さとう プリン	697	24.5	21.9	344	2.0	1.4	
15	火		ごはん	さばのおろし ごまだれやき	おかかサラダ さつまじる ひとくちぶどうゼリー	さば みそ かつおぶし ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく	こめ ごま さとう あぶら さつまいも ゼリー	654	28.8	20.6	335	5.2	2.4	
16	水		ガーリックライス	ほうれんそうの グラタン	ウイナースープ スマイルゼリー (なしあじ)	ベーコン とりにく チーズ ウイナー ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ほうれんそう エリンギ にんじん セロリー キャベツ パセリ	こめ むぎ あぶら マカロニ バター ゼリー こめ じゃがいも さとう	693	24.5	24.5	378	4.9	2.8	
17	木		ごはん	さけのみみじやき	あさベジおすすめ！ こまつなのそばろいため じゃがいものみそしる ひとくちはちみつレモンゼリー	さけ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ	こめ マヨネーズ はるさめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら ゼリー	657	28.7	21.2	346	4.5	2.0	
18	金		ごはん (つだうめこのパッケージ あじつけのり)	てづくりコロッケ	ブロッコリーとツナのサラダ はくさいとぶたにくのスープ いちごゼリー	あじつけのり ぶたにく まめ たまご ツナ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし はくさい しょうが ながねぎ	こめ じゃがいも あぶら ごま ばんこ さとう ゼリー	681	27.3	20.0	292	2.1	2.0	
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(しょくぶんか)															
24	木		さんまごはん		ごしきあえ とうがんスープ バナコッタ	さんま ハム たまご ハム ゼラチン なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	しょうが きぬさや にんじん こまつな だいこん とうがん しいたけ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	651	24.1	25.0	441	2.7	2.5	
●〇お月見メニュー〇●～十五夜～															
25	金		こぎつねごはん	とうふのつくねやき	おつきみじる おつきみだんご	こんぶ とりにく あぶらあげ まめ とうふ ひじき たまご ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ しょうが たまねぎ こんにゃく いんげん	こめ むぎ あぶら パンこ さとう ごまあぶら でんぶん さといも だんご	689	30.2	20.4	358	3.0	3.7	
28	月		毎月、8のつく日は良い歯の日！ やきにくどん		きりぼしだいこんのサラダ だいがくいも	ぶたにく みそ ハム わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しめじ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	708	23.3	21.3	325	1.7	2.0	
29	火		キムタクごはん	レバーとさつまいもの レモンソース	ワンタンスープ きなこプリン	ぶたにく レバー とりにく きなこ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんにく しょうが はくさい つぼけ いんげん レモンじる いら しいたけ	こめ むぎ ごまあぶら さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま ワンタン プリンのもと	695	25.2	18.7	380	5.1	3.0	
30	水		みそラーメン	はるまき	フルーツヨーグルト	ぶたにく みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく にんじん もやし たまねぎ はくさい いら ながねぎ とうもろこし パイン みかん おうとう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま はるまき あぶら ナタデココ さとう	597	22.8	19.8	334	3.4	3.0	
※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	669	26.4	21.5	337	2.9	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	2.0

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。

まずは早起き & 朝ごはん

元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。

給食レシピで朝ごはん
野菜のそぼろ炒め

<材料(大人)4人分>

豚ひき肉 60g 程度
おろししょうが 小さじ1/2
おろしにんにく 小さじ1/2
にんじん 中1/3本
玉ねぎ 1/4個
小松菜 1/2袋
春雨 18g
油 適量
料理酒 小さじ1
顆粒鶏ガラだし 小さじ1/3
砂糖 小さじ1/3
塩 ひとつまみ
オイスターソース 小さじ1
しょうゆ 小さじ1強
ごま油 小さじ1/3
ごま 小さじ1

中華風の味付けで
ごはんがすすむ副菜です

<作り方>

①にんじんは千切り、玉ねぎはスライスする
②小松菜はさっとゆでて水で冷まし水気をしぼる
③春雨は表示通り戻しておく
④適量の油でにんにく・しょうがを熱し、豚肉を炒める
⑤人参・たまねぎを入れて炒め、火が通ったら味付けをする
⑥春雨・小松菜・ごま油・ごまを和えて完成

★給食では小松菜を下茹でしていますがご家庭ではなくてもOKです。

★ごはんと一緒に食べれば
栄養バランスが整った朝食に♪