



令和8年9月予定こんだて表

☆9月の目標 『 規則正しい食生活をしよう 』



佐倉市立和田小学校

ひ に ち	よ う び		こ　ん　だ　て　め　い			お　も　な　ざ　い　り　ょう			1人分 - 650 Kcal たんぱくしつ 21.1～32.5g	ししつ 14.4～21.7g しよくえん そうとうりょう 2.0g未満		
			しゅしよく	しゅさい	ふくさい・しるもの・そた	あか	みどり	きいろ				
3	木		むぎごはん	マーボー 豆腐	バンサンスウ ヨーグルト	ふたにく みそ ぎゅうにゅう	だいず ヨーグルト とうふ	ねぎ　にら　にんじん きゅうり　だけのこ しいたけ　にんにく しょうが　キャベツ	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぶん　ごまあぶら はるさめ	610 25.0	16.4 1.9	
4	金		むぎごはん (だいすふりかけ)	さけの おうごんやき	とんじる 佐倉のなし 	みそ さけ とうふ のり	ぎゅうにゅう ふたにく だいず	なし　にんじん だいこん　ごぼう こまつな	こんにやく　こめ むぎ　マヨネーズ ごま　さといも	608 30.1	17.6 1.6	
7	月		ジャージャーうどん		やさしいチップス 9がつのゼリー	ふたにく みそ	だいず ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ　もやし しょうが　にんにく しいたけ　かぼちゃ きゅうり　れんこん　パイン	うどん　あぶら さとう　でんぶん ごまあぶら　さつまいも ゼリー	625 28.1	17.8 2.1	
8	火		カラフルカレー		かいそうサラダ ひとくちチーズ	わかめ とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ　たまねぎ にんじん　トマト　りんご えだまめ　とうもろこし しょうが　にんにく だいこん　きゅうり	こめ　むぎ あぶら　ルウ こんにやく　ごまあぶら さとう　ごま	652 22.8	22.2 2.3	
9	水		重陽(ちょうよう)の節句献立		むぎごはん	なすの はさみあげ	こまつなのいそかあえ きのこのみそしる 	ふたにく　のり あぶらあげ　みそ ぎゅうにゅう	なす　しょうが　しいたけ たまねぎ　こまつな もやし　にんじん えのきたけ　ぶなしめじ まいたけ　ほうれんそう	こめ　むぎ マヨネーズ　パンこ こむぎこ　あぶら	650 23.9	23.2 1.8
10	木		ツナライス		コールスローサラダ さつまいものシチュー ひとくちアセロラゼリー	ツナ スキムミルク	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ キャベツ　きゅうり とうもろこし　ぶなしめじ	こめ　むぎ バター　あぶら さとう　さつまいも こめこ　ゼリー	658 21.8	21.2 1.9	
11	金		むぎごはん	とりにくの レモンやき	きんぴらごぼう やまといものふわふわみそしる	とりにく みそ	ふたにく ぎゅうにゅう	レモン　ごぼう にんじん　だいこん えのきたけ　こまつな	こめ　むぎ でんぶん　ごまあぶら さとう　ごま やまといも　あぶら	628 25.3	19.5 1.8	
14	月		むぎごはん	てづくり さつまあげ	ブロッコリーのうめおかかあえ にらふたじる なしゼリー	さかなすりみ ふたにく ぎゅうにゅう	かつおぶし みそ	にんじん　ごぼう たまねぎ　えだまめ ブロッコリー　うめ にら　もやし	こめ　むぎ でんぶん　あぶら さとう　ゼリー	634 24.3	17.8 2.6	
15	火		むぎごはん	とりにくの ごまやき	ひじきのにももの かぼちゃのみそしる	とりにく ちくわ みそ	ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんにく　しょうが にんじん　えだまめ かぼちゃ　ぶなしめじ こまつな	こめ　むぎ さとう　ごまあぶら ごま　こんにやく あぶら	636 26.0	21.4 2.0	
16	水		レモン トースト	ポーク ビーンズ	こまつなのツナマヨあえ ソーダゼリー	ふたにく ツナ	だいず ぎゅうにゅう	レモン　たまねぎ にんじん　ブロッコリー にんにく　トマト こまつな	パン　マーガリン さとう　じゃがいも あぶら　マヨネーズ ゼリー	618 23.6	22.8 2.1	
17	木		朝ペジ「朝ごはんにベジタブル」		むぎごはん	しいらの ちゅうか こみやき	やさいのそぼろいため もやしのみそしる 	しいら　ふたにく あぶらあげ　わかめ みそ　ぎゅうにゅう	ねぎ　にんじん たまねぎ　こまつな しょうが　にんにく もやし　ほうれんそう	こめ　むぎ さとう　ごまあぶら こめこ　はるさめ ごま	590 28.9	16.2 1.9
18	金		津田梅子献立		コーンピラフ	ポーク チャップ	キャベツのミルクスープ あおうめゼリー 	とりにく　ふたにく ベーコン　スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ　とうもろこし にんにく　キャベツ にんじん　ぶなしめじ ブロッコリー	こめ　むぎ バター　あぶら さとう　こむぎこ こめこ　ゼリー	670 28.7	23.8 2.1
24	木		むぎごはん	さばの ねぎしおやき	ひじきとれんこんのサラダ たまねぎとわかめのみそしる おはぎ	さば あぶらあげ みそ	ひじき わかめ ぎゅうにゅう	ねぎ　しょうが にんにく　れんこん きゅうり　とうもろこし たまねぎ	こめ　むぎ さとう　ごまあぶら あぶら　ごま おはぎ	699 27.7	21.4 2.1	
25	金		十五夜(じゅうごや)献立		さといも ごはん	おつきみ つくね★	★ラッキーにんじん おつきみじる 四街道のなし 	とりにく　たまご あぶらあげ　みそ ぎゅうにゅう	しょうが　たまねぎ れんこん　にんじん えのきたけ　ぶなしめじ こまつな　なし	こめ　むぎ さといも マヨネーズ さとう　でんぶん	636 24.5	19.3 2.0
28	月		アジア大会応援献立(愛知県)		むぎごはん	みそカツ	キャベツとだいこんのパリポリづけ とうがんじる 	ふたにく　みそ とりにく　ぎゅうにゅう	にんにく　キャベツ きゅうり　つぼづけ とうがん　にんじん こまつな　えのきたけ	こめ　むぎ こむぎこ　でんぶん パンこ　マヨネーズ さとう　あぶら ごま	699 25.7	24.5 2.1
29	火		なすのスパゲッティ		ブロッコリーとツナのサラダ ヨーグルトポムポム	ベーコン ツナ ヨーグルト	チーズ たまご ぎゅうにゅう	なす　トマト　とうもろこし たまねぎ　ピーマン　りんご マッシュルーム　ブロッコリー キャベツ　にんにく　レモン	スパゲッティ　あぶら さとう　こむぎこ	638 24.8	27.3 1.9	
30	水		むぎごはん	あげさといも のふたにく いため	あすかじる きょほう・シャインマスカット	ふたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	とりにく みそ	ピーマン　にんじん にんにく　しょうが ごぼう　だいこん たまねぎ　ぶどう	こめ　むぎ さといも　あぶら こんにやく　さとう じゃがいも	634 26.7	17.3 1.7	

※材料入荷の都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

《 9月の地場産物 》				
こめ	みそ	こめこ	やまといも	さといも
れんこん	きゅうり	トマト	なし	

9月の平均栄養価	
640	20.5
25.7	2.0

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

給食費はどうなってるの？

国からの補助金により、月額5,000円分が無償化され、保護者負担が不要となっています。さらに、給食で使用している「米」「パン」の代金は佐倉市からの補助で購入しています。