



9月のよていにんだてひょう



令和5年度

佐倉市立染井野小学校

日付	牛乳	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	しじつ(g) 食塩相当量(g)
		しゅしょく	おかず・デザート	あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 働く力や体温になる		
5 火	○	チキン カレー ライス	コールスローサラダ ひとくちみかんゼリー	牛にゅう とりにく	たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ コーン きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	704 20.6	21.4 1.9
6 水	○	マーボー どん	はるさめスープ ヨーグルト	牛にゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく ヨーグルト	たまねぎ たら ねぎ にんじん こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	673 26.6	20.3 2.2
7 木	○	むぎごはん	あじつけのり なっとうあえ にくじゃが	牛にゅう 牛にく のり なっとう かつおぶし	こまつな にんじん もやし たまねぎ きぬさや	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	614 24.5	13.9 1.9
8 金	○	むぎごはん	やきにく やさいのオイスターいため くきわかめのスープ	牛にゅう ぶたにく 牛にく くきわかめ	もやし たけのこ にんじん たら チンゲンサイ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら はるさめ	585 21.4	19.3 1.7
11 月	○	からあげ ごはん	みそドレッシングサラダ チンゲンサイのスープ	牛にゅう とりにく みそ ベーコン	えだまめ キャベツ もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま ごまあぶら はるさめ	641 23.3	23.7 2.3
12 火	○	にくみそ うどん	やさしいチップス れいとうみかん	牛にゅう ぶたにく みそ だいす	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ れんこん みかん	うどん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも じゃがいも	640 24.2	21.0 1.2
13 水	○	ハヤシ ライス	とりにくともやしのあえもの	牛にゅう 牛にく とりにく	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら ごまごま あぶら さとう ごま	702 26.2	24.2 1.9
14 木	○	むぎごはん	さけのかおりあげ ぎりぼしだいこんのごまあえ とうふとわかめのみそしる	牛にゅう さけ ツナ とうふ わかめ みそ	ほうれんそう にんじん ぎりぼしだいこん ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも	600 26.8	19.9 2.4
15 金	○	チキン ライス	ひじきとチーズのサラダ やさしいスープ グレーゼリー	牛にゅう とりにく ハム ひじき チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり グリーンピース キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	609 20.4	22.1 2.5
18 月	敬老の日(けいろうのひ)							
19 火	○	ちゅうか どん	とうふだんごスープ マスカットゼリー	牛にゅう ぶたにく えび いか うすらのたまご とうふ とりにく	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ こまつな しいたけ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	605 27.1	15.9 2.2
20 水	○	むぎごはん	とりにくのみそふうみやき おなかサラダ すましじる	牛にゅう とりにく みそ かつおぶし とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ごま あぶら	603 26.9	20.1 2.0
21 木	○	ココア あげパン	ハムマリネサラダ ポトフ	牛にゅう ハム とりにく	キャベツ たまねぎ きゅうり かぶ にんじん こまつな	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも	603 21.4	24.6 2.0
22 金	○	ビビンバ	キムチスープ なし	牛にゅう ぶたにく みそ とりにく	にんじん もやし こまつな だいこん たら なし	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま トック	629 23.5	15.7 2.5
25 月	○	パエリア	ミネストローネスープ はちみつレモンゼリー	牛にゅう えび いか あさり とりにく だいす ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト	こめ バター あぶら オリーブオイル マカロニ じゃがいも	676 26.9	19.9 2.2
地場産物メニュー(れんこん)								
26 火	○	むぎごはん	れんこんいりつくね ツナマカロニサラダ きのこのスープ	牛にゅう とりにく とうふ ツナ ベーコン	れんこん たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ しめじ ほうれんそう	こめ むぎ パンこ あぶら さとう ごま マカロニ ノンエッグマヨネーズ	652 24.1	22.9 1.9
27 水	○	むぎごはん	愛媛県の郷土料理(せんざんき、いもたき)	牛にゅう とりにく あぶらあげ	こまつな もやし にんじん しいたけ さやいんげん みかん	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さとう さといも しらたま	699 26.1	22.7 1.6
28 木	○	ホットドッグ	お話給食「ロールパンバス」	牛にゅう ウィナー しらはなまめ とりにく	キャベツ たまねぎ コーン にんじん	コッパン あぶら じゃがいも こめこ	716 27.3	28.2 2.1
十五夜								
29 金	○	さつまいも ごはん	たらのもみじやき さといもじる おつきみだんご	牛にゅう たら とりにく みそ	にんじん ねぎ だいこん しめじ こまつな	こめ さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ さといも	630 29.2	18.3 2.2

*天候や材料の納入で、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！



■9月分給食費引き落とし日：9/5(火)
再引き落とし日：9/20(水)
残高の確認をお願いいたします。

■給食セットは清潔なものを持参するようにご協力をお願いいたします。

学校給食摂取基準	650	18.1
	26.8	2.0g未満
今月の平均値	643	20.7
	24.8	2.0

