

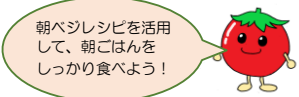


9 月 献 立 表



日 付	牛乳	献 立 名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩 相当量(g)
			血 や 肉 になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品		
2 水		ポークカレーライス ひじきのマリネ シューアイス（バニラ）	豚肉 ハム	牛乳 ひじき ヨーグルト スキムミルク	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり コーン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	874 28.0	26.8 2.23
3 木		ご飯 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ 味噌汁 牛乳かん	豚肉 ツナ 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	きゅうり 生姜 長ネギ みかん	米 スパゲティ 砂糖	油	857 36.1	31.8 2.6
4 金		鶏そぼろ丼 ピリカラきゅうり 沢煮煮椀 佐倉の梨 	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	人参	きゅうり 梨 大根 生姜 たけのこ 長ネギ 干しシイタケ	米 麦 砂糖	油	856 37.5	27.5 2.77
7 月		ジャージャーうどん 焼肉サラダ ハチミツレモンゼリー	豚肉 味噌 豆板醤	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	きゅうり 大根 もやし 長ネギ 生姜 にんにく 干しシイタケ たけのこ	うどん 砂糖 澱粉	油 ごま油	776 30.7	26 3.09
8 火		わかめご飯 ハンバーグのソース 粉ふき芋 ジュリエンヌスープ 	豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ セロリ キャベツ マッシュルーム	米 生パン粉 じゃが芋	油 バター	850 34.4	28.7 2.77
9 水		ご飯 白身魚のパン粉焼 人参サラダ 生揚げそぼろ煮 	タラ 鶏肉 生揚げ ツナ	牛乳	人参 きぬさや パセリ	きゅうり セロリ 玉ねぎ	米 砂糖 パン粉 澱粉	油 マヨネーズ	878 38.5	36 2.9
10 木		 定 期 試 験 								
11 金		 定 期 試 験 								
14 月		シュガートースト 豚肉とブロッコリーのサラダ ABCスープ マスカットゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー チンゲンサイ	玉ねぎ コーン にんにく	パン 砂糖 マカロニ	油 バター マーガリン	764 25.1	28.5 3.44
15 火		ご飯 タラのオイネーズ焼き チーズ入りおひたし 鶏肉と大根の味噌煮	タラ 鶏肉 ちくわ かつおぶし	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 いんげん	キャベツ 生姜 玉ねぎ 白菜 大根	米 砂糖	油 マヨネーズ	781 36.7	25.2 3.06
16 水		麻婆豆腐丼 バンサンスウ ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 ハム 豆腐 味噌 豆板醤	牛乳	人参 ほうれん草 にら	長ネギ 生姜 たけのこ 白菜 干しシイタケ 長ネギ きゅうり にんにく	米 麦 砂糖 澱粉 ワンタンの皮	油 ごま ごま油	790 30.7	22.7 3.37
17 木		ジャンバラヤ ツナサラダ オニオンスープ 巨峰ゼリー	豚肉 ベーコン ツナ ウィンナー	牛乳	人参 ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ きゅうり 生姜 にんにく キャベツ コーン マッシュルーム	米 麦 砂糖	油	771 23.4	24.8 2.87
18 金		ご飯 松風焼き 無限ピーマン 豚汁 	鶏肉 豚肉 ツナ 卵 味噌 豆腐 かつおぶし	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	長ネギ 生姜 大根 ごぼう	米 砂糖 パン粉 里芋	油 ごま ごま油	774 39.1	23.4 2.79
24 木		ハヤシライス ブロッコリーとカリフラワーのサラダ いちごゼリー 	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ カリフラワー にんにく マッシュルーム	米 麦 砂糖	油 バター	788 24.4	21.9 3.11
25 金		ご飯 お月見ミートローフ 塩昆布和え すいとん汁 十五夜デザート 	豚肉 おから 卵 ツナ うすらの卵 かまぼこ	牛乳 昆布 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ ごぼう 大根 長ネギ	米 砂糖 パン粉 すいとん粉	ごま ごま油	861 35.1	26.5 2.53
28 月		スパゲティミートソース コールスローサラダ おふラスク	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ にんにく コーン セロリ マッシュルーム	米 砂糖 パン粉 スパゲティ 砂糖 麩	油 バター	862 36.8	38.7 2.79
29 火		豚丼 磯和え 田舎汁 オレンジゼリー	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 えのき ごぼう 長ネギ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	846 32.0	25.2 2.66
30 水		ご飯 魚のカレーマヨ焼き ジャッキト和え 豚肉と大根の煮物 ヨーグルト	タラ 豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 パセリ きぬさや	玉ねぎ 白菜 生姜 大根 コーン 長ネギ	米 砂糖	マヨネーズ	856 33.3	31.8 2.42

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
（佐倉の梨は、天候により提供が出来ないことがあります）



生活リズム ～朝食のとり方を見直そう～

みなさんは朝食をきちんと食べていますか？ 朝ごはんは、栄養を補給するだけではありません。食べ物を見る、かんで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体が目覚めます。朝食の必要性を知り、毎日きちんと食べましょう。

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	830Kcal	824
たんぱく質	27.0～41.5 g	32.6
脂質	18.4～27.6 g	27.8
食塩相当量	2.5g未満	2.83

佐倉市出身の津田仙の娘、津田梅子が令和6年に新五千元札になりました。梅子が生きた明治時代にはハヤシライス、カレー、トンカツ、コロッケ等の料理が取り入れられ、今でも親しまれています。24日は、仙と梅子にちなんだ給食です。