

家庭数 令和3年度 9月 よていこんだてひょう

<今月の給食目標>

食生活のリズムを整えよう(朝食について)

習志野市立秋津小学校

日付	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク(g)	脂質(g) 塩分相当量(g)	おもなざいりょう					
				からだをつくるものになる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる	
9月1日(水)~3日(金)臨時休業									
9月6日(月)~10日(金)給食なしの4時間授業									
13(月)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとゴーヤのチャンプル ちゅうかサラダ アップルポンチ	610 21.8	17.7 1.38	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	なまあげ たまご かまぼこ	こまつな きゅうり みかん おうとう	にがうり もやし パイン りんご	こめ サラダゆ ゼリー	きょうかまい さとう
14(火)	きのこいりチキンカレーライス わふうドレッシングサラダ ポップビーンズ	673 24.1	18.4 2.20	とりにく ぎゅうにゅう だいず	しろはなまめ ロースハム	たまねぎ ほんしめじ マッシュルーム にんにく	にんじん エリンギ りんごかんづめ しょうが	こめ きょうかまい じゃがいも カレールウ	おおむぎ サラダゆ さとう
15(水)	ぶどうパン ぎゅうにゅう てづくりスコッチエッグ きゃべつサラダ トマトのスープ	695 24.9	23.4 2.84	ぎゅうにゅう レバー たまご ベーコン	ぶたにく うずらたまご ボンレスハム	たまねぎ きゅうり にんにく セロリー	キャベツ ホールコーン にんじん トマト	パン サラダゆ パンこ さとう	じゃがいも こむぎこ なたねあぶら でんぷん
16(木)	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに さんしょくあえ みそしる	586 23.9	16.8 2.12	ぎゅうにゅう やきとうふ しろみそ	ぶたにく わかめ あかみそ	ねぎ にんじん もやし たまねぎ	はくさい こまつな きゅうり えのきたけ	こめ さとう しろごま	きょうかまい サラダゆ じゃがいも
17(金)	ごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ おひたし いなかじる	645 24.3	25.3 1.65	ぎゅうにゅう かつおぶし しろみそ だいず	たちうお あぶらあげ あかみそ	しょうが キャベツ だいこん ねぎ	ほうれんそう こまつな にんじん ほんしめじ	こめ でんぷん じゃがいも	きょうかまい なたねあぶら
21(火)	たいめし ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものうまに のりずあえ おつきみじる つきみだんご	703 31.2	17.7 3.20	まだい とりにく のり	ぎゅうにゅう とりささみ ゆでポール	しょうが にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ たけのこ こまつな	こめ でんぷん サラダゆ つきみだんご	きょうかまい さつまいも さとう
22(水)	ごはん ぎゅうにゅう ポークソテーアップルソースがけ ゴママヨサラダ みそしる	661 23.4	27.3 2.02	ぎゅうにゅう バター あぶらあげ あかみそ	ぶたにく ちくわ しろみそ	りんご しょうが きゅうり かぶのは	レモンじる キャベツ にんじん かぶ	こめ はちみつ しろすりごま	きょうかまい マヨネーズ
24(金)	じゃこマヨトースト ぎゅうにゅう パリパリサラダ もずくスープ おはぎ	682 27.8	28.2 3.46	チーズ ボンレスハム とりにく	ぎゅうにゅう もずく とうふ	にんにく キャベツ にんじん さやえんどう	ちりめん きゅうり ホールコーン しいたけ	パン サラダゆ なたねあぶら おはぎ	マヨネーズ さとう でんぷん
27(月)	ごはん ぎゅうにゅう ヘルシーハンバーグ マセドアンポテトサラダ みそしる	613 26.7	16.8 2.40	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ ひじき ツナ	とりにく レバー たまご ツナ	たまねぎ きゅうり なめこ ねぎ	にんじん なし だいこん	こめ パンこ サラダゆ	きょうかまい じゃがいも さとう
28(火)	ごはん ぎゅうにゅう さといもとひじきコロケ しらすあえ あさりときゃべつのみそしる	623 24.5	18.3 2.39	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あさり	だいず ひじき しらすぼし なまあげ	たまねぎ にんじん キャベツ	こまつな もやし ほんしめじ	こめ さといも こむぎこ なたねあぶら	きょうかまい バター パンこ
29(水)	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう ようふうたまごやき やきにくサラダ クリームシチュー	785 30.3	31.1 2.40	ぎゅうにゅう ツナ とりにく しろはなまめ	たまご ぶたにく ベーコン バター	たまねぎ グリーンピース しょうが もやし	にんじん にんにく きゅうり ほんしめじ	パン サラダゆ しろいりごま じゃがいも	ジャム さんおんとう さとう マカロニ
30(木)	むぎごはん なつとう ぎゅうにゅう さんまのしおやきだいこんおろしぞえ ちぐさあえ とんじる	702 32.1	27.4 2.46	なつとう さんま ぶたにく しろみそ	ぎゅうにゅう ロースハム とうふ あかみそ	だいこん キャベツ ほうれんそう ねぎ	レモンじる もやし にんじん ごぼう	こめ おおむぎ しろいりごま さといも	きょうかまい はるさめ さとう サラダゆ

※献立は都合により変更となる場合があります。御了承ください。

平均栄養価	664Kcal (26.2g)	(22.3g) 30.2%
基準値	650Kcal 13~20%	20~30% 2g未満

~ お知らせ ~

9月の振り替えは、9月30日(木)になります。月末は残高不足とならないよう、入金確認をお願いします。

1・2・3年生(1食¥280).....¥5,320

4・5年生(1食¥330).....¥6,270

6年生(1食¥330).....¥5,940



9月21日(火)は、十五夜です。給食では、月見だんごやお月見汁で、「十五夜献立」になっています。
9月24日(金)は、「お彼岸献立」になっています。



お月見

旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。また旧暦の9月13日を十三夜といっておなじようにお供えものをして、月をながめます。

新米の季節になりました

黄金色に実った稲が穂をたれると、いよいよ稲刈りの時期です。米どころといわれる地域以外でも、日本の主食である米(稲)は日本各地で栽培されています。

みなさんの地域では、どんな米がつけられているか調べてみましょう。

