８・９月　よていこんだてひょう

家庭数

令和６年度
千葉市立幕張東小学校

全２３回
◎ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。

日付		こんだてめい	主にからだの熱や力になるもの（きいろのなかま）	主にからだの血や肉や骨になるもの（あかのなかま）	主にからだの調子をととのえるもの（みどりのなかま）	調味料	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分（g）	こんだてひとくちメモ
27	火	むぎごはん	こめ むぎ				610 22.5 15.7 1.8	夏野菜は彩りがよく、夏を元気に過ごすために欠かさない水分、ビタミンがたっぷり入っています。
		なつやさいカレー	あぶら	ぶたにく ひよこまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ズッキーニ なす かぼちゃ とうもろこし	カレールウ ケチャップ		
		キャベツのちゅうかごまあえ	ごま さとう あぶら		キャベツ もやし こまつな にんじん しめじ ねぎ しょうが にんにく	ちゅうかだし しょうゆ		
		バナナ			バナナ			
28	水	おやこどん ごはん	こめ				605 28.1 16.2 2.3	冬瓜は夏が旬の食材ですが、きちんと保管すれば、冬まで食べることができるので、「冬」の「瓜」という名前がついたそうです。
		ぐ	あぶら さとう でんぷん	とりにく たまご	にんじん たまねぎ にら しめじ	さけ みりん しょうゆ わふうだし		
		とうがんじる	でんぷん あぶら	とりにく とうふ	とうがん にんじん きくらげ こまつな しょうが	しょうゆ だしじる しお		
		ヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう		ゼラチン かんてん		
29	木	セルフサンド コッペパン	マーガリン こむぎこ こめこ さとう	だっしふんにゅう		しお イースト	647 27.4 27.5 2.8	パンにキャベツとウインナーをはさんみ、ケチャップをかけて、自分でホットドッグを作りましょう。
		ウインナー		ウインナー				
		ボイルキャベツ			キャベツ			
		ケチャップ				ケチャップ		
		コーンシチュー	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん とうもろこし	こしょう しお コンソメ		
30	金	ごはん	こめ				632 25.7 20.9 1.7	じゃがいもはどの野菜の仲間でしょうか？ ①なす ②トマト ③ピーマン
		こまつなのにびたし	こんにゃく さとう あぶら	こうやどうふ	こまつな にんじん はくさい しめじ	さけ しょうゆ みりん わふうだし		
		いわしのみりんぼし	さとう	いわし		しょうゆ みりん さけ		
		あおのりフライドポテト	じゃがいも あぶら	あおのり		しお		
		パインアップル			パインアップル			
2	月	ごはん	こめ				629 22.1 19.2 2.2	？クイズ？ ひじきはどこでとれるでしょうか？ ①はたけ ②もり ③うみ
		ひじきふりかけ	さとう ごま	ひじき かつおぶし		しょうゆ		
		ワンタンスープ	あぶら ワンタンのかわ	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが	しお こしょう さけ しょうゆ ちゅうかだし		
		ちくわのカレーてんぷら	こむぎこ てんぷらこ あぶら	ちくわ		カレーこ		
		こくとうだいず	こくとう	だいず				
3	火	わかめごはん	こめ ごま むぎ みずあめ	わかめ		しお	623 26.5 18.8 2.8	千葉県は日本一のなしの収穫量です。白井市や市川市で多く栽培されています。
		こアジのあまずソースがけ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	こアジ	ねぎ しょうが	しょうゆ さけ す		
		こうやどうふとキャベツのごもくに	あぶら こんにゃく さとう でんぷん	ぶたにく こうやどうふ	しょうが にんにく にんじん キャベツ グリンピース たまねぎ	トウバンジャン わふうだし しょうゆ みりん さけ		
		なし			なし			
4	水	ビスキーパン	マーガリン こむぎこ こめこ さとう アーモンド バター	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		しお イースト	636 21.9 24.7 2.6	ビスキーとはフランス語で「ビスケット」や「クッキー」のような意味があります。
		ようふうにくだんごスープ	でんぷん あぶら みずあめ	ベーコン とりにく ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	チキンブイヨン コンソメ しお こしょう		
		ポテトソテー	あぶら じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし	しお こしょう コンソメ		
5	木	さつまいもごはん	さつまいも こめ ごま			しお	661 28.5 17.9 2.3	巨峰は粒が大きく甘いぶどうで、「ぶどうの王様」とも呼ばれています。
		さけのみそマヨやき	マヨネーズ ごま	さけ		みそ		
		しらたまだんごじる	もちごめ	とりにく あぶらあげ	にんじん はくさい だいこん こまつな	だしじる さけ しお しょうゆ みりん		
		きょほう			きょほう			
6	金	ごはん	こめ				677 29.9 32.4 1.8	「さばをよむ」という言葉は、サバの漁業の方法にちなんでできた言葉です。サバは一度にたくさん採れて市場で数をごまかして売っていたことで「さばをよむ」という言葉ができたといわれています。
		さばのカレーやき		さば	しょうが	みりん しょうゆ さけ カレーこ		
		あぶらあげとこんにゃくのいためにに	こんにゃく さとう	あぶらあげ		しょうゆ みりん わふうだし		
		あんかけやさいいため	あぶら でんぷん	ぶたにく	にんにく しょうが キャベツ ねぎ にんじん ピーマン	ちゅうかだし さけ しお こしょう		
		キャンディチーズ		チーズ				
9	月	ごはん	こめ				679 26.5 21.4 1.7	なっとうは日本独自の食品です。蒸した大豆を納豆菌によって発酵させた食材です。たんぱく質や鉄分、食物繊維などたくさんの栄養がふくまれています。
		なっとう	さとう みずあめ	なっとう かつおぶし こんぶ		しょうゆ しお みりん す からし しお		
		にくじゃが	あぶら じゃがいも しらたき さとう	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	みりん さけ しょうゆ わふうだし		
		ごぼうのからあげ	でんぷん ごま あぶら さとう		ごぼう	しょうゆ さけ みりん		
10	火	あまなっとうパン	マーガリン こむぎこ こめこ さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		しお イースト あまなっとう	650 25.0 22.7 2.3	ごまは小さい粒の中に、骨や歯を丈夫にするカルシウムや血液のもとになる鉄が多く含まれています。
		ハンバーグきのこソース	さとう でんぷん パンこ でんぷん	ぶたにく とりにく だいず	しめじ えのきたけ たまねぎ たまねぎ	しょうゆ みりん わふうだし しお こしょう		
		ごまポテト	じゃがいも ごま			しお		
		キャベツとブロッコリーのあえもの	ごま さとう あぶら		ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ す		
11	水	キムチチャーハン	こめ あぶら ごま さとう	ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい だいこん にら	みりん さけ しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし	660 20.0 30.4 2.9	キムチは韓国の漬物です。韓国では各家庭で手作りすることが多く、野菜の種類や味付けが違い、それぞれの家庭の味があるそうです。
		はるまき	あぶら はるさめ でんぷん こむぎこ さとう こめこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ しお		
		ちゅうかとうふスープ	あぶら はるさめ でんぷん	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ えのきたけ もやし チンゲンサイ	こしょう しお しょうゆ ガラスープ ちゅうかだし		
		バナナ			バナナ			
12	木	むぎごはん	こめ むぎ				636 22.9 18.7 2.0	給食のハヤシライスは栄養面を考えて多くの食材を入れています。食材が多いほど栄養がとれ、彩りよく仕上がります。
		ハヤシライス	あぶら じゃがいも	クリーム チーズ ぶたにく	にんにく たまねぎ グリンピース トマト にんじん セロリ マッシュルーム	コンソメ ハヤシフレーク デミグラスソース ワイン		
		ブロッコリーのピリからごまあえ	じゅがいも ごま さとう		ブロッコリー にんじん とうもろこし	しょうゆ さけ トウバンジャン		
		パインアップル			パインアップル			
13	金	さつまいもむしパン	さつまいも こむぎこ さとう あぶら でんぷん	しろいんげんまめ ぎゅうにゅう			649 28.4 19.5 1.7	日本でのさつまいもの栽培は、青木昆陽という人がみなさんの住んでいる幕張から始めました。
		カレーうどん	うどん	あぶらあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	カレールウ だしじる しょうゆ みりん さけ		
		きなこまめ	さとう	だいず きなこ				
		あじつきこざかな	さとう でんぷん	いわし		しょうゆ しお		
17	火	ごはん	こめ				666 22.6 15.0 1.7	今日は十五夜です。平安時代に中国から伝わった行事です。すすきを飾り、お米で作った団子や収穫した芋、果物をお供えします。
		だいこんのはふりかけ	あぶら ごま	ちりめんじゃこ	だいこんは	しょうゆ		
		さといもとだいこんのにもの	あぶら さとう さといも こんにゃく	とりにく	にんじん だいこん しいたけ	しょうゆ みりん わふうだし		
		おつきみだんご	もちごめ ごま さとう みずあめ でんぷん			しょうゆ		
18	水	ぶどうパン	マーガリン こむぎこ こめこ さとう	だっしふんにゅう		しお イースト レーズン	635 25.8 18.5 2.7	ペンネはパスタの種類です。ペン先のような形をしているので「ペンネ」という名前になったそうです。
		ミートペンネ	さとう ペンネ	ぶたにく ベーコン こなチーズ しろいんげんまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト	ワイン ケチャップ ソース		
		ひじきのカラフルあえ	さとう あぶら	ひじき	こまつな にんじん もやし とうもろこし	しょうゆ す		
19	木	ごはん	こめ				615 25.5 17.4 2.6	ドライカレーは、ひき肉とみじん切りにした野菜を使った水分の少ないカレーです。
		ドライカレー	バター あぶら こむぎこ	ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	カレーこ ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう ワイン		
		やさいとベーコンのソテー	あぶら	ベーコン	もやし にんじん キャベツ とうもろこし こまつな	しお こしょう コンソメ		
		サイダーポンチ			おうとうかんづめ パインアップルかんづめ みかん ぶどう	たんさんいんりょう		
20	金	ごはん	こめ				610 24.0 17.7 1.7	給食には乾燥プルーンがでることがありますが、今日は乾燥する前のプルーンです。7～１０月が旬の食材です。季節の果物を味わって食べましょう。
		ツナそぼろ	さとう ごま	ツナ だいず	にんじん しょうが	しょうゆ みりん さけ		
		じゃがいものそぼろに	あぶら こんにゃく じゃがいも さとう でんぷん	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	さけ みりん しょうゆ わふうだし		
		えのきあえ	あぶら さとう	のり	えのきたけ こまつな にんじん もやし	す しょうゆ		
		プルーン			プルーン			
24	火	チキンライス	あぶら さとう こめ	とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ	しお こしょう コンソメ ケチャップ	607 29.5 20.8 2.4	チキンライスは、日本で生まれた洋食です。小さく切った鶏肉や野菜とご飯を炒め、ケチャップで味付けした料理です。
		アジのパンこやき	マヨネーズ パンこ	あじ こなチーズ	パセリ	しお こしょう		
		キャベツとブロッコリーのあえもの	ごま あぶら さとう		ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ す		
		いちごヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう	いちご	かんてん		
25	水	こくとうパン	マーガリン こむぎこ こめこ さとう	だっしふんにゅう		しお イースト カラメル	660 25.7 26.5 2.6	はちみつはミツバチが花のみつを集めたものです。ミツバチが吸った花の種類や季節によって味が変わるそうです。
		さつまいものポタージュ	こむぎこ バター あぶら さつまいも	ベーコン ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん パセリ	ワイン しお こしょう コンソメ		
		ハニーマスタードチキン	はちみつ	とりにく		しょうゆ マスタード ワイン		
		やさいのマリネ	あぶら		とうもろこし にんじん キャベツ	す しお こしょう		
26	木	ごはん	こめ				636 23.7 21.7 1.5	ししゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べられます。骨や歯を強くするカルシウムが多くはいっています。
		だいずふりかけ	ごま さとう でんぷん	だいず のり	かぼちゃ	しょうゆ しお みりん		
		ししゃものごまてんぷら	てんぷらこ ごま あぶら	ししゃも				
		なまあげのちゅうかに	じゃがいも さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ えだまめ	さけ ちゅうかだし しょうゆ		
		オレンジ			オレンジ			
27	金	カレーピラフ	あぶら こめ	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	さけ しお コンソメ カレーこ しょうゆ	637 29.7 18.7 3.0	ささみは鶏のむね肉の内側の部分です。とり肉の中では一番脂肪が少なく、たんぱく質が多い部位です。
		ささみのからあげレモンソースがけ	でんぷん あぶら さとう	とりにく		こしょう しお しょうゆ レモンじる		
		ABCスープ	マカロニ じゃがいも あぶら	とりにく	こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし	さけ しお こしょう コンソメ		
		バナナ			バナナ			
30	月	のりごはん	こめ むぎ	のり		しょうゆ みりん	638 24.0 24.9 2.3	みぞれ汁は大根おろしが入った汁物です。汁の状態がみぞれに似ているので、みぞれ汁と呼ばれています。
		さんまのかばやき	でんぷん こむぎこ ごま さとう あぶら	さんま	しょうが	みりん さけ しょうゆ		
		みぞれじる		なまあげ	だいこん にんじん こまつな なめこ ねぎ しょうが	だしじる しお しょうゆ		
		なし			なし			

※物資の都合により、予定献立を変更する場合があります。

クイズのこたえ
２日　③うみ
３日　①、②、③すべてなかまです。

幕張東小摂取基準（中学年）	
エネルギー	６４５kcal
たんぱく質	２６．６g
脂質	１７．９g
塩分	１．８g