



9月 よていこんだて



*牛乳(赤の食品)は毎日つきます。栄養価(中学年)を表示しています。

千葉市立幸町第三小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	えんぶん g		
			きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん						
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしをととのえる					きゅうしょくひとくちくメモ	
2	火	ごはん	こめ			657	24.2	20.9	1.7		
		チキンカツ	あぶら パンこ	とりにく							
		なつやさいカレー	あぶら こむぎこ じゃがいも	ぶたにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ なす ブロッコニー にんにく				長い夏休みが終わり、給食が始まります。初日は、旬の夏野菜のなす、ブロッコニーをつかったカレーです。ひき肉のお肉をつかい、夏野菜が入った普段とはひとじ違うカレーを味わいましょう。		
		オレンジ			オレンジ						
3	水	ごはん	こめ			585	25.8	17.2	2.2		
		ひじきいりそばろ	さとう ごま	ぶたにく ひじき	しょうが えだまめ						
		こあじのなんばんづけ	でんぶん さとう あぶら	こあじ	にんじん ビーマン たまねぎ				とうがんは、漢字で書くとき「冬瓜」と書きます。夏に収穫したものを冬の保存食にしていたことから名付けられたともいわれています。皮は、緑色をしています。中は、白色をしています。透き通るような色がとても涼しげです。		
		とうがんのみそしる		なまあげ わかめ	こまつな とうがん ねぎ						
		なし			なし						
		4	木	キムタクどん	こめ			575	25.1	14.0	2.1
				ごはん	さとう あぶら	ぶたにく	にんじん こまつな きりぼしだいこん はくさい				
				キムタクどんのぐ	あぶら	ぶたにく	にんじん にら もやし				長く続く暑さから、食欲が落ちていませんか。ごはんが進むキムタク丼を取り入れました。キムチの辛さと食感の良かったあんがおいしいですね。
ワンタンスープ	ゼリー										
5	金	セルフサンド	パンズパン	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう		571	24.5	19.3	2.8	
		ハンバーグバーベキューソースかけ	パンこ さとう あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが りんご レモンかじゅう						
		ポイルキャベツ			キャベツ						
		ABCスープ	マカロニ あぶら	とりにく	にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし				今日は、セルフサンドの日です。給食の前は手を石けんでよく洗っていますか。普段の手洗いを見直してみましよう。パンに、キャベツ、ハンバーグをはさんでいただきますし。		
		バナナ			バナナ						
		8	月	テーブルロール	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう		618	27.4	20.8	3.1
				ジャージャーめん	さとう ちゅうかめん でんぶん	ぶたにく	しょうが ねぎ にんにく				
				ポイルやさい			きゅうり もやし				また食べたいという声が多くあがる人気のあるジャージャー麺です。平皿に、まず麺をよめます。その上に、ポイル野菜をのせ、肉もそを最後にのせます。当番さんは、協力して盛り付けをしましょう。
ピリからごまスープ	あぶら ごまあぶら ごま			とりにく とうふ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ						
		パインアップル			パインアップル						
		9	火	ごはん	こめ			612	21.0	21.4	1.7
				ちくわのりてんぷら	こむぎこ マヨネーズ あぶら	ちくわ のり					9月9日は重陽の節句です。菊の節句とも呼ばれ、菊の入ったお酒や料理が行事食として食べられています。給食では、菊の花が入ったあえもの「きっかあえ」の予定をしています。
				さといもとだいこんのにも	さといも さとう あぶら	とりにく	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん				
きっかあえ	さとう ごま			あぶらあげ	きく にんじん こまつな キャベツ						
10	水	ごはん	こめ			598	30.8	18.6	2.0		
		ツナふりかけ	さとう ごま	ツナ だいず	にんじん						
		あじのスタミナやき	ごま	あじ	しょうが にんにく				千葉県は、温暖な気候と豊かな自然に恵まれ、年間を通して多くの野菜が栽培されています。千葉で取れた夏野菜を豚汁にいれて味わいます。普段とは違う夏野菜豚汁を味わいましょう。		
		ちばのなつやさいとんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな なす だいこん ブロッコニー ねぎ						
		バナナ			バナナ						
		11	木	ごはん	こめ			619	27.9	21.3	2.1
				こぶくろやきのり		のり					
				ししゃものてりやき	さとう ごま	ししゃも					ししゃもは、まるごと食べるのでできる小魚です。小魚には、骨をつくるもととなるカルシウムが多く含まれていて、丈夫な体づくりにつながります。
なまあげのスタミナに	さとう でんぶん あぶら			ぶたにく なまあげ だいず	にら にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ						
		オレンジ			オレンジ						
		12	金	ごはん	こめ			619	20.2	21.7	1.3
				あげぎょうざ	あぶら こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ しょうが にんにく ねぎ にら				じゃがビー豚バラは、旬のピーマンを使った料理です。
				じゃがビーぶたバラ	じゃがいも あぶら	ぶたにく	にんじん ビーマン たまねぎ しょうが				豚バラ肉、野菜を炒め、蒸したじゃがいもを甘辛い調味料で合ませます。ピーマンもおいしく味わえる料理です。
なし					なし						
16	火	ごはん	こめ			630	29.3	18.7	2.1		
		さけのみそマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ					きりぼしだいこんの磯風味とえは、歯ごたえがよく、のりが入っていて風味がよいので、みなさんがよく食べる和物の一つです。不足しがちな野菜もおいしく食べることができるよう工夫しています。		
		しらたまじる	しらたまもち あぶら	とりにく	にんじん こまつな ごぼう だいこん しいたけ えのきたけ						
		きりぼしだいこんのいそふうみあえ	さとう ごま あぶら	のり	こまつな にんじん だいこん もやし とうろこし						
17	水	ごもくたきこみごはん	さとう こめ もちごめ あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん えだまめ	67.4	27.2	30.6	2.1		
		あつやきたまご	さとう でんぶん あぶら	たまご							
		みそきんぴら	こんにゃく さとう ごまあぶら	とりにく だいず	にんじん ごぼう えだまめ				巨峰の旬は、8月から10月です。「ぶどうの王様」とも呼ばれています。一人2粒ずつ味わいましょう。		
		きょうほう			きょうほう						
18	木	はちみつレモントースト	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう		653	25.3	24.1	2.5		
		チリコンカン	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	ベーコン ぶたにく だいず しろいんげんめ	にんじん トマト たまねぎ にんにく				給食室のオーブンでほろみつやレモンを含ませたものを塗り、香ばしく焼きます。夏のつかれをやわらげたいですね。		
		キャベツのごまドレッシングあえ	さとう ごまあぶら ごま		にんじん キャベツ もやし とうもろこし						
		ごはん	こめ			607	22.0	19.1	2.7		
19	金	ししゃもあまざソースかけ	こむぎこ でんぶん さとう あぶら ごま	ししゃも	ねぎ しょうが				ごはんが進む一品になればと、春雨を取り入れたマーボー春雨です。肉のうまみとにんにく風味のスープをたっぷり吸った春雨がおいしいですね。		
		コーンとたまごのちゅうかスープ	でんぶん あぶら ごまあぶら	ベーコン たまご	にんじん ちんげんざい たまねぎ とうもろこし						
		マーボーはるさめ	はるさめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にら にんじん にんにく しめじ						

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しじつ g	えんぶん g
			きいろのしよくひん	あかのしよくひん	みどりのしよくひん				
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしをととのえる				
きゅうしよくひとくちメモ									
22	月	ハヤシライス 【むぎごはん ハヤシルー ひじきとえだまめのマリネ オレンジ	こめ むぎ			589	22.1	16.6	2.7
			じゃがいも あぶら こむぎこ	ぶたにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	ひじきとえだまめのマリネは、酢を使っているの、酸味があります。給食では食べやすくするため、しょうゆ、砂糖、酢などの調味料を煮立てて酸味をとばし、食べやすくしています。			
			さとう あぶら ごまあぶら	ひじき	にんじん もやし えだまめ				
					オレンジ				
24	水	ココアあげパン じゃがいものポタージュ しおだれキャベツ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう		629	21.4	25.6	2.8
			じゃがいも こめこ あぶら	とりにく ベーコン しろいんげんまめ きゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ しめじ	人気のココア揚げパンを取り入れています。みなさんが楽しみにしているのを思い浮かべて、調理員さんが丁寧に作っています。			
	ごまあぶら		にんじん キャベツ もやし どうもろこし						
25	木	ごはん はるまき なまあげのキムチに もやしとわかめのごまドレッシングあえ	こめ			681	24.1	23.5	2.2
			こむぎこ でんぶん こめこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	給食でよく出る「生揚げ」。生揚げは、何からできているのか知っていますか。答えは、大豆です。肉の肉ともよばれる、栄養豊富な食べ物です。食欲が進むように、キムチや豚肉、野菜と煮ています。			
			さとう あぶら	ぶたにく なまあげ	にんじん だいこん ねぎ はくさい				
			さとう ごま あぶら	わかめ	にんじん もやし キャベツ				
26	金	ごはん にんじんそぼろ がんもとやさいのふくめに バナナ	こめ			657	25.6	22.2	2.0
			さとう ごま	ツナ	にんじん しょうが	がんもどきは、水気をしぼった豆腐に、細かく切った野菜やひじきなどをくわえて、形を作り揚げたものです。がんもどきは、丁寧に調理員さんがに含めます。がんもどきの食感をしみながら、味わいましょう。			
			さとう こんにやく じゃがいも てんぶん	とりにく がんもどき	にんじん さやいんげん				
				バナナ					
29	月	テーブルロール ミートソースパゲッティ パプリカドレッシングあえ ヨーグルト	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう		591	24.8	17.9	2.3
			スパゲッティ あぶら	ぶたにく	にんじん ピーマン トマト しょうが にんにく	パプリカは肉厚で苦みが少ないのが特徴です。ピーマンが苦手という人は、まずはパプリカから挑戦してみてください。色もカラフルで、食欲が進みます。			
			さとう あぶら		ピーマン にんじん こまつな キャベツ				
				ヨーグルト					
30	火	さといもそぼろごはん さばのカレーあげ ごまあえ バナナ	こめ もちこめ さといも さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん しょうが ごぼう しいたけ えだまめ	617	27.0	27.3	1.8
			てんぶん あぶら	さば	しょうが	さといもは、千葉県の中央部の八街市、富里市、山武市が多く栽培しています。ごはんと一緒に炊き上げるさつまいもは、ホクホクとしていて、とてもおいしく味わうことができます。			
			さとう ごま		こまつな にんじん もやし				
					バナナ				

○9月 9日（火）は、5年生校外学習のため給食はありません。

○9月26日（金）は、2年生校外学習のため給食はありません。

○8月25日（月）は、第3期給食費（7月分）及び学校徴収金の一括口座振替日です。

納入額決定通知書（6月中旬配布）と学校徴収金のお知らせを確認のうえ、前日までに必要な金額を口座にご用意ください。

引き落としができない場合は、9月16日（火）に再振替を行います。

（学校給食費に係るお問い合わせ 市保健体育課 電話245-5909）

○給食当番になった児童のご家庭に、白衣の洗濯をお願いしています。金曜日に持ち帰り、月曜日には必ず持ってくるようお願いします。

なお、ほころび等がありましたら修繕していただくと幸いです。

にのいの苦手なお子さんもいますので、香りの強い芳香剤の使用は控えてください。

○長期（連続5日以上）にわたり欠席が見込まれる場合や転校する場合など給食を止めたい時は、早めに担任にご連絡ください。給食を止める場合は5日前（土日祝を含まない）までに連絡が必要となりますのでご注意ください。

○食物アレルギーなど、食べ物のことで心配なことがありましたら担任までご連絡ください。

○給食当番の週は、マスクを持参するようお願いいたします。

〈2/2ページ〉

