

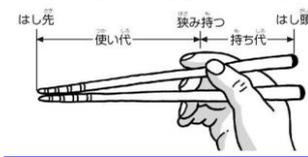


9 月 献 立 表



日	曜日	牛乳	献立名			おもな材料とその働き						栄養量				
			主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 たんぱく質 mg	脂質 脂質 mg		
						魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも 類・砂糖	油脂類 種類				たんぱく質 たんぱく質 mg	たんぱく質 たんぱく質 mg
			お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」			たんぱく質	無機質	カルシウム	ビタミンC	炭水化物	脂質					
1	火	○	ターメリック ライス	チリコンカーネ 冬瓜のスープ じゃこナッツ	冷凍 みかん	大豆 豚肉 ウインナー 鶏肉	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	玉葱 冬瓜 しょうが ニンニク えのき草 みかん	米 小麦 小麦粉 春雨	バター 油 アーモンド	787	31.2	23.8		
2	水	○	麻婆豆腐丼	ごまだレサダ 煮干し	グレープ フルーツ	豆腐 豚肉 みそ ツナ	牛乳 煮干し	にんじん にら	椎茸 キャベツ ねぎ きゅうり しょうが ニンニク グレープフルーツ	米 小麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	822	34.7	25.7		
3	木	○	2年4組立案献立【ポイント】バランスを整え食品群目分量達成、旬の野菜たくさん！					鶏肉 竹輪 鶏肉 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん いんげん	筍 ごぼう 椎茸 だいこん ねぎ 梨	米 小麦 片栗粉 さつま芋 じゃが芋	油 ごま	784	32.4	16.2
4	金	○	2年6組立案献立【ポイント】20品目が大変だったけど目安量達成。果物多めに！					たら(ワケウサ ホーション)	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 きゅうり キャベツ コーン パイン缶 桃缶 みかん缶	パン 砂糖 パン粉 じゃが芋 ゼリー	油 エッグケア	863	29.7	30.0
7	月	○	ねぎ塩豚丼	キャベツスープ 煮干し	豆腐と きな粉の ケーキ	豚肉 鶏肉 きな粉 卵 豆腐 小豆	牛乳 煮干し	ピーマン パプリカ にんじん こまつな	ねぎ もやし きゅうり 玉葱 ニンニク しょうが	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 小麦粉	油 ごま マーガリン	868	35.6	25.2		
8	火	○	セルフチリホットドッグ	煮干し コーンクリームスープ	梨	ウインナー 豚肉 大豆 鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん	玉葱 にんにく コーン 梨	パン パン粉 米粉	油 バター	814	34.8	29.7		
9	水	○	【重陽の節句】					さば かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	ねぎ 大根 しめじ 菊のり ニンニク しょうが ゆず 玉葱	米 小麦 砂糖 じゃが芋 プリン	油	831	36.7	22.8
10	木	○	チキン カレーライス	福神漬け 和風サラダ	フローズン アップル	鶏肉 みそ かまぼこ かつお節	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん	玉葱 もやし キャベツ 大根 しょうが ニンニク えのき草 りんご	米 小麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	849	28.2	22.4		
11	金	○	ピビンバ丼	わかめスープ じゃこ大豆	一口 みかんゼリー	豚肉 みそ 鶏肉 卵 大豆	牛乳 わかめ 煮干し	ホウレンソウ にんじん こまつな	ごぼう 大根 にんにく もやし 大根 コーン 玉葱 えのき草	米 小麦 砂糖 片栗粉 ゼリー	油 ごま	821	33.9	25.2		
14	月	○	ご飯	納豆 肉豆腐 かぼちゃの味噌汁	バナナ	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ こまつな	はくさい 玉葱 ねぎ えのき草 バナナ	米 小麦 砂糖 しらたき 砂糖	油	815	35.0	19.8		
15	火	○	ご飯	ししゃもの磯辺揚げ ひじきの五目煮 にら玉汁	オレンジ	卵 大豆 鶏肉 竹輪 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも 青のり ひじき	にんじん にら	玉葱 オレンジ	米 砂糖 小麦粉 小麦粉 片栗粉	油	838	35.4	26.1		
16	水	○	ご飯	五目卵焼き 小松菜と切干大根のナムル もやしの味噌汁 煮干し	パイナップル	卵 豚肉 鶏肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ 煮干し	にんじん こねぎ こまつな	玉葱 椎茸 切干大根 もやし パイナップル	米 小麦 砂糖	油 ごま	798	32.9	23.1		
17	木	○	2年8組立案献立【ポイント】26品目、なるべくたくさんのお食事を食べられるように！					さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	ねぎ きゅうり しょうが ごぼう キャベツ 大根 梨	米 小麦 砂糖 さつま芋 こんにやく	ごま	852	34.7	28.3
18	金	○	【秋のお彼岸】					豆腐 豚肉 大豆 みそ 卵	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ きゅうり もやし 大根 しょうが ニンニク	米 小麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	875	29.3	26.2
23	水	○	ご飯	家常豆腐 むらも汁	ぶどうゼリー	豚肉 生揚げ みそ 卵 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 椎茸 キャベツ ねぎ にんにく えのき草	米 小麦 砂糖 片栗粉 ゼリー	油	833	36.3	26.9		
24	木	○	ご飯	さんまのかば焼き 野菜のアーモンドあえ 大根の味噌汁	プルーン (生)	さんま 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし 大根 きゅうり 生プルーン	米 小麦 片栗粉 砂糖	油 アーモンド	873	31.8	32.4		
25	金	○	2年8組立案献立【ポイント】6群を多くすずぎず、主食・野菜などのバランスよく！					鶏肉 卵 豆腐 大豆 ツナ みそ かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん いんげん こまつな	しょうが 玉葱 キャベツ もやし コーン	米 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉 さつま芋	油	878	39.0	25.3
28	月	○	フレッシュマト スパゲティ	海藻サラダ 煮干し	オレンジ ケーキ	ベーコン ハム いか あさり ツナ 卵	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん トマト ピーマン	玉葱 マツタケ えのき草 キャベツ ニンニク コーン オレジンビール	小麦粉 砂糖 小麦粉 小麦粉 マーレード	油 ごま バター	851	31.9	26.5		
29	火	○	2年2組立案献立【ポイント】旬の野菜・果物をたくさん。摂りすぎ、少なすぎに注意！					ます みそ ハム 卵 豚肉 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ 玉葱 えのき草 しめじ ごぼう 大根 ねぎ 梨	米 小麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 水あめ	油 バター	771	40.3	17.1
30	水	○	キムチ チャーハン	中華スープ 煮干し	大学芋	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん こまつな テンゲンサイ	ニンニク しょうが 白菜 ねぎ 大根	米 砂糖 小麦粉 さつま芋 水あめ	油 ごま	854	25.8	24.8		

☆我孫子市教育委員会では、学校給食の安全安心な運営を図るため、食材の放射性物質検査を実施しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。
 ☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
 ☆エッグケアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。



正しく「はし」を使えますか

今までの持ち方を変えるのは抵抗があるかもしれませんが、正しいはしの持ち方は見た目美しく力もいらす合理的な持ち方です。
 手と指は第2の脳ともよばれるくらい脳の働きと結びついています。上手なはし使いで脳をパワーアップしましょう。

1か月の平均値	834	33.5	24.9
	447	16.1%	26.8%
文部科学省 基準栄養価	830	13~20 %	20~30 %
たんぱく質、脂質はエネルギー に対する割合(%)	450	4.0	2.5% 未満

2年生の家庭科では、食生活の自立を学んでいます。まとめとなる「中学生の一日分の献立」を考える授業では、実際にひとり一人が学習を活かして献立を立てました。その中からいくつかを2学期の給食に取り入れていきます。

【ご家庭にお願い】
 衛生的に食事をするために、給食時に各自の机にランテクロスを使用します。お手数をおかけしますが、毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチやタオルなどの持参にもご協力ください。