



9月給食予定献立表

令和6年9月2日
我孫子市立湖北台中学校

今月の給食目標：日本型食生活の良さを見直そう（「まごわやさしい」を意識して、日本人が昔から食してきた食べ物の良さを再認識しましょう。）

日付・曜日	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		栄養価				
	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉	②牛乳	③緑黄色	④その他の	⑤穀類	⑥油脂	栄養価			
					卵・大豆	小魚・海藻	野菜	野菜・果物	芋・砂糖	種類	主な栄養	成長期に大切な栄養		
蛋白質	無機質・カ	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂質	カルシウム	鉄							
3火	○	ねぎ塩豚丼	豆腐とのキャベツのスープ 煮干し大豆	冷凍みかん	豚肉 なたと豆腐 大豆	牛乳 煮干し あおのり	人参 ねぎ 青梗菜	ねぎ もやし 玉ねぎ 生姜 にんにく レモン キャベツ えのきたけ 菊みかん	米 麦 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま	エネルギー 757 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.0 g	448 mg	4.7 mg	
4水	○	中華丼	大豆もやしのナムル	ヨーグルト	えび いか 豚肉 うずら卵	牛乳 ヨーグルト	人参 青梗菜 小松菜	玉ねぎ キャベツ ねぎ きくらげ 菊 生姜 にんにく 大豆もやし	米 麦 片栗粉	油 ごま油 ごま	エネルギー 742 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.3 g	474 mg	7.7 mg	
5木	○	キムタクご飯	ししゃものごま揚げ もずくのスープ	オレンジ	豚肉 なたと豆腐 卵	牛乳 ししゃも ちすく	人参 小松菜	白菜キムチ たくあん ねぎ 冬瓜 コーン オレンジ	米 麦 米粉 片栗粉	ごま ごま油 油	エネルギー 805 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 3.1 g	711 mg	5.7 mg	
6金	○	ハニートースト	トマト入りポトフ もやしのカレーサラダ 煮干しアーモンド	生ブルー	豚肉 ウィナー ベーコン 白いんげん豆	牛乳 煮干し	人参 トマト パセリ	かぶ キャベツ 玉ねぎ セロリー もやし きゅうり ブルー	パン はちみつ じゃが芋	マーガリン アーモンド 油	エネルギー 824 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.6 g	376 mg	3.0 mg	
9月	○	コストリカライス	キャベツとウィナーのスープ	フルーツジュレ	鶏肉 大豆 ウィナー	牛乳	人参 ビーマン 赤ビーマン トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ みかん バイナップル 黄桃	米 麦 じゃが芋 セリー	バター 油	エネルギー 810 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.0 g	335 mg	4.6 mg	
10火	○	我孫子産野菜の日 トマトスープかけ ご飯	鶏と野菜のごま煮 煮干しアーモンド	冷凍みかん	卵 豚肉 鶏肉 うずら卵 生揚げ	牛乳 煮干し	トマト 小松菜 人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう 大根 みかん	米 麦 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま アーモンド	エネルギー 804 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.7 g	504 mg	4.9 mg	
11水	○	箸の日・十五夜献立 さといもご飯	たらものこまヨネーズ焼き 野菜のごま和え かぶのみそ汁	白玉だんごの 黒蜜きなこかけ	卵 豚肉 鶏肉 大豆 みそ きな粉	牛乳 わかめ	小松菜 人参	えのきたけ しめじ しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし かぶ ねぎ	米 里芋 砂糖 白玉餅	ごま マヨネーズ ごま	エネルギー 771 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.4 g	450 mg	5.5 mg	
12木	○	ご飯	豆腐とえびのチリ煮 春雨サラダ	バナナ	豆腐 えび 鶏肉 大豆 みそ	牛乳	人参 青梗菜	干し椎茸 ねぎ 生姜 にんにく きゅうり もやし キャベツ バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉	ごま油 油 ごま	エネルギー 774 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.8 g	678 mg	11.8 mg	
13金	○	体育祭応援献立 カツカレーライス	こんぶサラダ	みかんゼリー	鶏肉	牛乳 こんぶ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖 ゼリー パン粉	油 バター ごま油 ごま	エネルギー 824 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.9 g	417 mg	9.6 mg	
18水	○	2年1組4班考案献立 ご飯	さばのみそ煮 小松菜ののり和え 豚汁 煮干しアーモンド	りんご	さば みそ かつお節 豚肉 豆腐	牛乳 のり 煮干し	小松菜 人参	ねぎ 生姜 もやし ごぼう 大根 りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 アーモンド	エネルギー 815 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.7 g	488 mg	6.6 mg	
19木	○	さつまいもおこわ	メルルーサのねぎ大豆焼き 五目金平 かぼちゃと玉葱のみそ汁	巨峰	メルルーサ 大豆 さつまいも 揚げ油 揚げみそ	牛乳 わかめ	こねぎ 人参 小松菜 いんげん かぼちゃ	ごぼう 菊 蓮根 玉ねぎ ねぎ 巨峰	米 もち米 さつまいも 片栗粉 砂糖 こんにゃく	ごま マヨネーズ 油 ごま油	エネルギー 721 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.5 g	411 mg	3.6 mg	
20金	○	チキンライス	シーチキンオムレツ 野菜スープ	梨	鶏肉 ツナ 卵 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ 梨	米 麦	バター 油	エネルギー 751 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.3 g	358 mg	3.0 mg	
24火	○	セサミトースト	ミネストローネ わかめサラダ	オレンジ	ベーコン ウィナー 豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ わかめ	人参 トマト	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ もやし きゅうり オレンジ	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋 砂糖	マーガリン 油	エネルギー 838 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 3.6 g	420 mg	2.4 mg	
25水	○	ご飯	手作りのり佃煮 レバーとさつまいもの揚げ煮 お講汁	青切りみかん	レバー 揚げみそ	牛乳 のり	赤ビーマン ビーマン 人参 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく さつまいも	油 ごま	エネルギー 806 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.5 g	385 mg	7.7 mg	
26木	○	焼肉チャーハン	カレーの油淋鶏ソースかけ わかめスープ	バナナ	豚肉 かまぼこ 卵 かけい なたと	牛乳 わかめ	人参 ビーマン 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ コーン 菊 もやし えのきたけ バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま 油	エネルギー 777 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.9 g	347 mg	2.7 mg	
27金	○	我孫子産野菜の日 ひじきご飯	擬製豆腐 じゃがいもだんご汁	ヨーグルト	鶏肉 揚げ豆腐 鶏肉 卵 豚肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 いんげん 小松菜	菊 ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ 大根	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごま 油	エネルギー 799 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.4 g	485 mg	4.5 mg	
30月	○	2年2組6班考案献立 ジャーチャー麺	春雨スープ 小魚アーモンド	大学芋	豚肉 大豆 みそ 卵	牛乳 煮干し	人参 小松菜	きゅうり 玉ねぎ 菊 干し椎茸 ねぎ 生姜 にんにく 白菜	中華めん 砂糖 片栗粉 春雨 水あめ さつまいも	ごま油 油 アーモンド 油 ごま	エネルギー 783 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 3.8 g	462 mg	3.6 mg	
											今月の平均 [たんぱく質：16.4% 脂質：28.2%]	エネルギー 788 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.2 g	456 mg	5.4 mg
											基準値 [たんぱく質・脂質 =摂取エネルギー比]	エネルギー 830 kcal たんぱく質 13~20% 脂質 20~30% 食塩相当量 2.5g以下	450 mg	4.5 mg

しっかり朝食をとってから登校しましょう。



体内時計をリセットして体の疲れをとるには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。暑い中、体育祭の練習を頑張るために、しっかり朝ごはんを食べて登校しよう！



2年生の考えた献立が給食に登場します！

2年生は家庭科の学習で、班ごとに給食の献立を立てました。2年生が立てた献立の中から、栄養バランス、作りやすさ、組み合わせのバランスなどを考慮し、各クラスから3つずつ代表献立を選びました。9月～1月の間で実施する予定です。今月は2年1組4班と、2年2組6班の考えた献立が登場し