



9がつ こんだてひょう



令和6年度

流山市立新川小学校

日にち	おはしの目	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)				
		ごはん パン めん	おかずデザート	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		ししつ(g)	しよくえんそうとうりよう(g)			
5木		サフランライスのクリームソースがけ	ミートボールとやさいのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな	こめ こむぎこ パター	590	21.5	17.1			
6金		ごはん	じゃこふりかけ にくじゃが なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめん がたにく とうふ	たまねぎ にんじん なめこ さやえんどう だいこん ねぎ こまつな こんにやく	こめ さとう じゃがいも	585	25.2	15.2			
9月		せんぎりだいこんの ヒビンバ	しゅうまい トックスープ	ぎゅうにゅう がたにく しゅうまい	ねぎ せんぎりだいこん にんにく しょうが にんじん もやし こまつな だいこん	こめ さとう ごまあぶら トック	615	21.6	21.1			
10火		ナポリタン	ポトフ ドーナツ	ぎゅうにゅう がたにく ウインナー チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー キャベツ	スパゲティ サラダあぶら さとう じゃがいも ドーナツ だいたいあぶら	660	23.6	26.9			
11水		さんまひつまぶし ごはん	キャベツのわふうあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう さんま のり あぶらあげ	こねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん こんにやく	こめ でんぷん だいたいあぶら さとう さつまいも	635	21.1	23.6			
12木		コッパン いちごジャム	さつまいものグラタンに ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ しめじ にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし こまつな セロリ	パン ジャム さつまいも こむぎこ パター サラダあぶら	585	21.8	20.3			
13金		ごはん	がたにくとやさいのみそいため はるさめスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう がたにく あつあげ ベーコン とうふ わかめ	しょうが キャベツ にんじん チンゲンサイ ピーマン こまつな	こめ さとう サラダあぶら でんぷん はるさめ ゼリー	620	22.2	19.0			
17火		さんさいおこわ 十五夜メニュー	さけのしおやき あきやさいのとんじる おつきみだんご(こしあん)	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ がたにく とうふ	にんじん さんさい たまねぎ ごぼう れんこん ねぎ しめじ	こめ もちごめ さとう サラダあぶら さつまいも だんご	610	29.1	16.0			
18水		がたにくどんぶり カミカミメニュー	れんこんサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう がたにく ひじき とりにく とうふ さば	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん しいたけ ねぎ しょうが れんこん キャベツ	こめ さとう サラダあぶら さといも	600	23.4	17.9			
19木		ごもくやきそば	わかめととうふのスープ ワッフル	ぎゅうにゅう がたにく なると あおのり とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ しいたけ ねぎ	ちゅうかめん サラダあぶら ワッフル	590	25.1	26.2			
20金		キムたくチャーハン	ワンタンスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう がたにく なると ヨーグルト	しょうが にんじん キムチ ねぎ もやし こまつな パイン みかん	こめ サラダあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ さとう	630	21.7	19.4			
24火		ミルクキーあげパン	おまめのスパイシーいため ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク だいたい いんげんまめ ベーコン とりにく たまご	えだまめ にんにく セロリ たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	パン だいたいあぶら さとう マカロニ オリブオイル でんぷん	615	24.4	22.8			
25水		こぎつねごはん	ちくわのいそべあげ だいこんととうふのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ あおのり とうふ わかめ	にんじん だいこん こまつな ねぎ えのきたけ こんにやく	こめ さとう こむぎこ だいたいあぶら	630	23.8	22.9			
26木		ごはん	さばのみそに ひじきのいために いもにじる	ぎゅうにゅう さば ひじき だいたい とりにく とうふ	しょうが ねぎ こんにやく にんじん ごぼう グリンピース	こめ さとう サラダあぶら さといも	620	29.6	20.6			
27金		チキンカレーライス	ツナサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ サラダあぶら じゃがいも マカロニ ゼリー	630	20.8	20.0			
30月		ごはん	デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ がたにく	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん しめじ マッシュルーム とうもろこし	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	605	22.3	20.2			
<p>◎9月のメニューについて 9/11(水)【さんまひつまぶしごはん】愛知県の郷土料理であるひつまぶしをアレンジした料理です！ 9/17(火)〈十五夜メニュー〉9月17日の十五夜にちなんだメニューです。 9/18(水)〈カミカミメニュー〉【れんこんサラダ】噛みごたえのあるれんこんをたくさん使います！ ●給食で使用する食材の主な予定産地 たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道) にんじん(北海道) ねぎ(青森) キャベツ(長野) さやえんどう(北海道) こまつな(千葉) もやし(栃木) だいこん(青森) ごぼう(青森) れんこん(茨城) チンゲンサイ(茨城) ピーマン(岩手) きゅうり(青森または岩手) セロリ(長野) えのき(長野) しめじ(長野) にんにく(青森) しょうが(高知) 牛乳(千葉) 米(千葉) 材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。</p>							<p>【給食費について】 連続して5日以上欠席(休日を除く)がわかっており、且つ、保護者からの申し出があった場合、申請後の3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。</p>	<p>今月の平均栄養価</p>	614	23.6	20.6	2.3
							<p>学校給食摂取基準</p>	650	21~32.5	21.6	2.00	



朝ごはんを食べてから登校しよう



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す