



2021年 9月 学校給食予定献立表



野田市立東部小学校

じっしび 実施日	にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも ざい りょう なたら 主 な 材 料 と そ の 働 き			えい じょう りょう 栄 養 量				備考	
				ち にく ほね 血・肉・骨になるもの	ねつ ちから 熱や力になるもの	からだ ちようし 体の調子をととのえるもの	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分		
				(あかのたべもの)	(きいろのたべもの)	(みどりのたべもの)	(Kcal)	(%)	(%)	(g)		
13	月		ひじきごはん ぎゅうにゅうとうふナゲット キャベツとふのみそしる もやしとコーンのおひたし オレンジ	ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅうとうふ えび とりにくたまご	こめ さとうかたくりこ あぶらふ カシューナッツ	にんじん ごぼうたまねぎ えだまめ キャベツ もやし コーン オレンジ	628	18.3	28.2	2.3		
14	火		ごはん ぎゅうにゅう カンパチのあまずあえ もやしのごまサラダ キャベツとしめじのみそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅうカンパチ ちくわ あぶらあげ	こめ かたくりこあぶら じゃがいも さとうごま	しょうがたまねぎ たけのこにんじん しいたけ もやし こまつな えのきたけ コーン キャベツ しめじ グレープフルーツ	741	16.7	24.5	4.0		
15	水		キムチうどん ぎゅうにゅう ナムル おからドーナツ こさかな ごまアーモンド	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅうのり おからたまごいわし	うどん あぶら さとう ラー油 ごま こむぎこ アーモンド	しょうが にんじん たけのこ しいたけ きくらげ はくさい はくさいキムチ たら ねぎ キャベツ もやし	581	17.6	35.2	3.4		
16	木		ごまいりわかめごはん ぎゅうにゅう さわらのもみじやき アーモンドあえ じゃがいもとうふのみそしる	わかめ ぎゅうにゅうさわらヨーグル ととうふ	こめ ごま マヨネーズ アーモンド さとうじゃがいも	にんじん パセリ しめじ こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ	622	17.0	28.1	3.1		
17	金		むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス キャベツとカシューナッツのサラダ ごぼうスティック	ぎゅうにゅうぶたにくはなまめ レンズまめ	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう クリーム カシューナッツ こめこ	トマト セロリ たまねぎ にんにく しょうが にんじん しめじ グリン ピース キャベツ コーン ごぼう	753	11.6	30.6	1.3		
21	火		ごはん ぎゅうにゅうさんまのかばやき せんべいじる やさいのごまあえ	ぎゅうにゅうさんま とりにく あぶらあげ	こめ こむぎこ かたくりこあぶら さとうごま かきせんべい	しょうが ごぼうにんじん だいこん ねぎ こまつな もやし きゅうり しいたけ	693	15.1	31.2	2.5		
22	水		ぶたキムチやきそば ぎゅうにゅう カレーポテト バナナケーキ グレープフルーツ	ぶたにくぎゅうにゅう ウィナー とにゅうたまご	ちゅうかめん あぶら さとうごま バター じゃがいも こむぎこ アーモンド	はくさいキムチ たら にんじん も やし たまねぎ バナナ グレープフルーツ	727	14.2	28.6	2.4		
24	金		みそかつどん ぎゅうにゅう わかめのみそしる ほうれんそうのごまあえ なし	とりにくたまご ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこパンこあぶら さとうごま	にんにくキャベツたまねぎ ねぎ ほうれんそうもやし なし	697	16.1	26.1	3.0		
27	月		れんこんいりそぼろごはん ぎゅうにゅう キムチとトックのスープ かぼちゃのアーモンドサラダ れいとうパン	とりにく だいず たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう トックごま マヨネーズ アーモンド パイン	しょうが れんこん グリンピース にんじん たまねぎ きくらげ はくさい はくさいキムチ かぼちゃ きゅうり	719	14.6	28.4	2.8		
28	火		とうぶつこパン(ジャム) ぎゅうにゅう スパゲッティナポリタン じゃがいものハニーサラダ オレンジ	ぎゅうにゅうぶたにくえび チーズ	パン いちごジャム あぶら スパゲティ じゃがいも はちみつ	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン きゅうり キャベツ オレンジ	641	15.9	26.5	2.7		
29	水		チャーハン ぎゅうにゅう わかさぎフリッター ひじきとえだまめのサラダ ワカメスープ オレンジ カリッとだいず	たまご えび やきぶた ぎゅうにゅう わかさぎ ひじき わかめ とうふ だいず	こめ あぶら じゃがいも さとうご ま	しいたけ ねぎ ピーマン えだまめ コーン もやし オレンジ	732	15.2	33.4	3.4		
30	木		はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう レバーとだいずのケチャップあえ なっとうあえ むらくもスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたレバー なっとうのり とうふ たまご	こめ はつがげんまい かたくりこ あぶら ごま さとう	しょうが にんにくもやし ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	671	19.0	25.9	2.9		
きゅう しよく かい すう 給 食 回 数 12 回							へい きん えい じょう りょう 平均 栄 養 量	681	16.1	28.9	2.8	
※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※主な食品を表記しており、市販の加工品に含まれる微量食品は表記していない場合があります。							き じゅん えい じょう りょう 基 準 栄 養 量	650	13~ 20%	29.5 以下	2.0 未 満	

食のこころ

秋なすは嫁に食わすな

秋なすはおいしいので嫁に食べさせるな
という意味と、秋なすは体を冷やすといけ
ないから食べさせない方がいいという2通
りの意味があるといわれています。
いずれにしても秋なすはとてもおいしい
ので、煮物や揚げ物など、どんな料理に
してもおいしく食べられます。

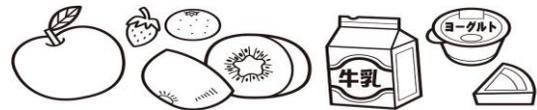
9月	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	366	116	3.4	667	0.61	0.74	41	5.8
基準値	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	5.0

おやつを見直そう！

おやつは生活の楽しみの一つですが、とらなければならないものではありません。上手にとらないと、栄養の偏りや食事がおそろかになるなどの問題も出てきます。おやつを上手にとるポイントを紹介します。

ポイント1 栄養

朝・昼・夜の3回の食事でも不足しがちな栄養(カルシウム、ビタミン、食物繊維など)を補えるものを食べましょう。



ポイント2 時間

食事の基本は朝・昼・夜の3回の食事です。おやつを食べたために食事が食べられないと、1日にとるべき栄養がとれず偏ってしまいます。食事に影響がないよう、時間を決めて食べましょう。



ポイント3 量

糖分の多い清涼飲料水や、脂肪分の多いスナック菓子、両方多いアイスクリームやチョコレートなどを食べ過ぎると、肥満生活習慣病の原因にもなります。小皿にとり分けると、食べ過ぎを防ぐことができます。

