



# 9月よていこんだて表 No1 東金市立豊成小学校

## 9月は 運動会応援献立×赤と白のランチ×十五夜献立

日	こんだてめい	血や肉になるもの	体の調子をよくするもの	働く力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しほう (g)	塩分 (g)
2	<b>防災の日(1日) こんだて</b> 非常食カレーライス うずらたまごしょうゆに ポイルやさい ぶどう 牛乳	うずらたまご とりにく だいず 牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース 巨峰(松之郷産)	ごはん じゃがいも(陸岡地区産) あぶら	686	21.9	21.1	2.8
月	9月1日の防災の日にちなんでレトルト・缶詰を使ったメニューです。フルーツの巨峰は今年も松之郷の土肥ぶどう園さんから届く巨峰です。							
<b>豊成小学校 大運動会 赤組・白組応援献立週間(5日~9日)</b>								
5	紅白ごはん 赤いやさぎかな おひたし とうがんじる 赤のチーズ 牛乳	ちりめんじゃこ チーズ 黒大豆みそ(東金市産) ぶたにく さけ 牛乳	こまつな もやし とうがん しめじ ながねぎ うめ	ごはん	618	30.2	19.9	3.2
月	赤組がんばれ! 今日のメニューはカルシウムが豊富な食材を使っています。運動会の練習とカルシウムで骨もパワーアップ!							
6	スタミナちらし つめたい! 白いひやっこ ピーナツあえ 紅白フルーツしらたま 牛乳	ぶたにく とうふ たまご 牛乳	にんじん えだまめ ほうれんそう かんぴょう しいたけ フルーツ	ごはん ピーナツ しらたまだんご さとう	674	23.8	15.6	2.1
火	白組がんばれ! 暑いときにぴったりの冷たいひやっことビタミンB1が豊富な豚肉のちらしで暑さに負けない体を作ります。							
7	赤と白の米粉パン さかなのマヨネーズやき キャベツサラダ 真っ赤なトマトシチュー 牛乳	あじ チーズ とりにく 牛乳	たまねぎ キャベツ トマト にんじん マッシュルーム ブロッコリー	米粉(下武射田産) じゃがいも(陸岡地区産) さとう あぶら マヨネーズ	744	31.8	28.6	3.5
水	赤組がんばれ! 赤組を応援して、今日のシチューは燃える赤です。でも味はクリーミーでおいしいですよ。じゃがいもは陸岡で収穫されたものです。							
8	<b>カミカミこんだて</b> ひすいチャーハン 白のからあげ ナムル 白いフルーツ 牛乳	しらすぼし とりにく たまご 牛乳	たけのこ ほうれんそう えだまめ なし(山武市産) ながねぎ もやし こまつな	ごはん さとう ごま あぶら	692	26.7	29.5	2.6
木	白組がんばれ! 白組を応援して今日のからあげは白の塩味です。味付けには山武市産の梨を使っています。フルーツも山武市産の梨です。							
9	なすのミートソーススパゲティ 赤のからあげ きこのマリネ 赤いフルーツ 牛乳	ぶたにく とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん りんご しめじ えのきだけ きゅうり トマト なす(山武都市内産)	ソフトめん あぶら さとう	714	28.5	23.0	2.7
金	赤組がんばれ! 旬の地元産のなすを油で揚げてミートソースにいれました。今日のからあげは赤です。赤のからあげはどんな味がするかな?							
12	<b>十五夜 お月見ランチ</b> 秋の幸ごはん さんまのしおやき お月見じる お月見デザート 牛乳	あぶらあげ さんま とりにく かまぼこ 牛乳	しめじ にんじん きぬさや だいこん ごぼう まいたけ ながねぎ	ごはん さとう くり デザート	675	24.2	19.3	3.1
月	今夜は十五夜です。給食は、秋の味覚とさんま・きのこを使ったメニューにしました。今夜は晴れて、きれいな満月が見られますように。							

\*都合により献立を変更する場合があります。

**\*9月の給食費は9月12日の引き落としです。**

学校給食の所要栄養量基準 (小学校3・4年生)	660	20.0	18.3~22.0	2.5 未満
-------------------------	-----	------	-----------	-----------

《今月の献立》夏休みが終わり、2学期が始まりました。給食も2日(金)から始まります。1日3食きちんと食べて毎日元気に過ごしましょう。  
 ★今月は17日の運動会に向けて、赤組白組応援献立です。毎日でてくる赤と白のメニューを楽しみに、運動会の練習をがんばりましょう。  
 2日(金) 2学期最初の給食は、1日の防災の日になんだ献立です。缶詰やレトルトを使って調理します。  
 8日(木) カミカミ献立 2学期も8のつく日はカミカミ献立です。目標は30回! よくかんで食べましょう。  
 12日(月) 十五夜 お月見ランチ 十五夜にちなんで、秋の味覚とおだんごのお月見ランチです。秋の実りに感謝していただきましょう。

### 《今月の地産地消》

★今月は、黒大豆みそ・巨峰・梨・じゃがいも・なすを使用します。今年も東金市松之郷の土肥ぶどう園さんから甘くておいしい巨峰が届きます。そして、梨は農協さんから山武のおいしい梨が届きます。地元産の旬のフルーツをみんなで味わいましょう。

### 《今月の豊産豊食》

★今月は、下武射田産の米粉・高倉産の酢を使用します。7日の米粉パンはいちごを練り込んで赤と白のマーブルになっています。いつもと違う風味を味わいましょう。今月も酢を使ったマリネやサラダ・ナムルなどいろいろなメニューができます。

## お月見

旧暦の8月13日を十五夜といっ  
て、昔から月を見る風習がありま  
した。この日はすすきや月見だん  
ご、さといもなどを供えます。ま  
た旧暦の9月13日を十三夜と  
いっておなじようにお供えもの  
をして、月をながめます。

**朝ごはん**  
毎日食べようね

まず主食! プラス 副菜 汁物

副菜

汁物

塩分調節ごはんを目標に

**豊成小学校HPがリニューアル!**

7月から毎月の献立表と給食PHOTO  
アルバムが掲載されています。  
かげながら、給食を応援してくれている  
パソコンの達人! 豊成小のみゆきさん  
のご協力で毎日の給食を紹介できるよう  
になりました。  
みなさん、ぜひご覧になってください。  
あわせて、豊成小給食のマスコットキャ  
ラ「とよとろちゃん」もデビューしまし  
た。  
とよとろちゃんもよろしく



# 9月よていにんだて表 NO.2 東金市立豊成小学校

## 9月は 運動会応援献立×交通安全ランチ

日	こんだてめい	血や肉になるもの	体の調子をよくなるもの	働く力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しほう (g)	塩分 (g)	
<b>豊成小学校 大運動会 赤組・白組応援献立週間 (13日~16日)</b>									
13	こくとうパン 白のチーズ しろみざかなのこうそうやき グリーンサラダ ポテトリョネーズ 牛乳	チーズ ウインナー ほき 牛乳	ほうれんそう ブロッコリー アスパラガス たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	パン じゃがいも (陸岡地区産) あぶら	654	27.4	23.3	2.9	
火	白組がんばれ！白のチーズはとてクリームでおいしいです。チーズ・ほうれん草を使って、成長期に必要なカルシウムたっぷりのメニューです。								
14	ごはん ふりかけ 赤いしょうがやき さっぱりすのもの きりしましだいこのにつけ 赤組応援ヤクルト 牛乳	のり ぶたにく わかめ とりにく あぶらあげ ヤクルト 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ だいこん	ごはん さとう こんにやく ごまあぶら	757	32.0	25.2	3.7	
水	赤組がんばれ！今日は赤組を応援して生姜焼きは燃える赤です。ヤクルトは赤組を応援していますが、負けないように白組もゴクゴク飲みましょう。								
15	豊成カレーまつり 白いカレーライス イカバーグ トマトドレッシングのサラダ 白組応援デザート 牛乳	ぶたにく いか デザート なまクリーム 牛乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト	ごはん じゃがいも (陸岡地区産) あぶら	718	30.4	20.4	3.4	
木	白組がんばれ！今日は白組を応援してカレーはさわやかな白です。デザートは白組を応援していますが、負けないように赤組もパクパク食べましょう。								
16	明日は運動会！どっちがカツ？ 赤と白のセレクトこんだて 赤いスパゲティ 白いサラダ 赤いカツ または 白いカツ 赤いデザート または 白いデザート 牛乳	えび いか ベーコン ハム とりにく	たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう もやし	スパゲティ あぶら ごま さとう	下記参照				
金	みなさん、赤と白のセレクト献立はどの組み合わせを選びましたか？明日は運動会です！練習の成果を発揮して精一杯がんばりましょう。								
21	ごはん あじつきのり やきざかな かぼちゃのあまに ぶたにくとやさいのみそいため 牛乳	ぶたにく さば 黒大豆みそ (東金市産) 牛乳	キャベツ かぼちゃ たまねぎ ながねぎ ピーマン	ごはん さとう あぶら	648	25.1	22.0	1.2	
水	運動会も終わって、ホッとしたところで体調をくずさないように、好き嫌いを残さず食べましょう。								
22	交通安全 パトロールランチ 目に止まるライス しょくよくがすすむソテー アツアツちゅういスープ あんぜんデザート 牛乳	とりにく ウインナー たまご ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん もやし グリーンピース ほうれんそう とうもろこし チンゲンサイ えだまめ	ごはん あぶら バター	612	23.5	19.5	2.9	
木	秋の交通安全週間です。今日の給食を食べて、交通安全のルールをもう一度確かめましょう。								
26	ひじきごはん さんまごまフライ さつまじる フルーツ 牛乳	ひじき さんま とりにく 黒大豆みそ (東金市産) とうふ あぶらあげ 牛乳	にんじん きぬさや ごぼう だいこん ながねぎ みかん	ごはん さとう ごま さつまいも あぶら こんにやく	702	25.7	23.9	2.7	
月	秋が旬のさんまやさつまいものメニューです。みそは、さつま汁にぴったりの黒大豆みそを使います。								
27	ごはん オムレツ ボイルやさい ハッシュド・ポーク 牛乳	たまご チーズ ぶたにく 牛乳	ほうれんそう ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム	ごはん マーガリン	693	26.1	25.6	3.6	
火	残暑と運動会をがんばった体の疲れがでてくる頃です。疲労回復には、ビタミンB1が豊富な豚肉がおすすめです。								
28	カミカミこんだて ピザトースト かぼちゃサラダ ABCスープ かみかみグミ 牛乳	ウインナー チーズ ハム ベーコン 牛乳	ピーマン たまねぎ ぶどう マッシュルーム かぼちゃ えだまめ キャベツ にんじん	パン さつまいも マカロニ マヨネーズ さとう	680	24.3	25.0	2.6	
水	カリッと焼けたピザトーストはよくかんで食べましょう。よくかむデザートといえば、定番のかみかみグミです。								
29	わかめごはん やきざかな ピーナツあえ にくじゃが 牛乳	ぶたにく しらすばし ししゃも わかめ 牛乳	たまねぎ こまつな にんじん グリーンピース	ごはん あぶら ごま じゃがいも (陸岡地区産) ピーナツ こんにやく さとう	604	24.4	15.1	2.6	
木	じゃがいもには、みかんと同じくらいビタミンCが多く含まれています。ビタミンCを地元産のじゃがいもでとりましょう。								
30	みそバターラーメン やきぎょうざ はるさめのちゅうかあえ 牛乳	ぶたにく ハム たまご みそ (東中産) 牛乳	たまねぎ キャベツ もやし なら にんじん とうもろこし ながねぎ きゅうり (山武都市内産)	ちゅうかめん あぶら はるさめ さとう	710	28.4	23.1	4.0	
金	東中産のみそで作ったラーメンは、バターを加えていつもと違う風味になります。中華あえは高倉産の酢を使っていて、今日は豊産豊食メニューです。								
* 都合により献立を変更する場合があります。					学校給食の所要栄養量基準 (小学校3・4年生)	660	20.0	18.3~ 22.0	2.5 未滿

### 《今月の献立》★豊成小学校 大運動会 応援献立週間 (13日~16日)

16日(金) 赤と白のセレクト献立 運動会応援献立の最後は、赤と白のセレクト献立です。赤組・白組にこだわらず選びましょう。

【16日の栄養価】A=赤のカツと赤のデザート B=赤のカツと白のデザート C=白のカツと赤のデザート D=白のカツと白のデザート

22日(木) 21日から30日は秋の全国交通安全週間です。あお・きいろ・あかのパトロールランチを食べて、交通安全を守りましょう。

### 《今月の地産地消》 東金市産の黒大豆みそ・じゃがいも・きゅうりを使います。

《今月の豊産豊食》 高倉産の酢・東中産のみそを使います。豊成地区のみそと酢の料理で残暑を乗り切りましょう。

