令和6年度

# 9月　献立予定表

相模原市立淵野辺小学校（19回）
◎給食のねらい◎秋の訪れを感じる

| 日 | 曜日 | 献立名 | あかの食品<br>血や肉になる | きいろの食品<br>力や体温になる | みどりの食品<br>体の調子を整える | メモ | 栄養価 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>マーボーどうふ<br>ナムル | ぎゅうにゅう<br>とうふ ぶたにく<br>みそ ハム | こめ あぶら さとう<br>でんぷん ごまあぶら<br>ごま | にんじん たけのこ ながねぎ<br>ほししいたけ にら<br>しょうが にんにく<br>もやし こまつな | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 604 kcal<br>25.7 g<br>19.3 g<br>1.9 g |
| 3 | 火 | ビーンズカレーライス（いたく）<br>ぎゅうにゅう<br>フレンチサラダ<br>れいとうみかん | ぶたにく いんげんまめ<br>きんときまめ<br>だっしふんにゅう<br>ぎゅうにゅう ハム | こめ じゃがいも<br>あぶら こむぎこ<br>マーガリン | たまねぎ にんじん<br>にんにく<br>しょうが りんご<br>キャベツ きゅうり<br>れいとうみかん | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 675 kcal<br>20.3 g<br>20.7 g<br>2.1 g |
| 4 | 水 | こめこパン<br>ぎゅうにゅう<br>ポテトドック トマトソース<br>キャベツとぶたにくのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく | こめこパン じゃがいも<br>ホットケーキようこむぎこ<br>あぶら | キャベツ にんじん<br>ほししいたけ | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 610 kcal<br>23.3 g<br>22.2 g<br>2.8 g |
| 5 | 木 | ちゅうかふうたきこみごはん<br>ぎゅうにゅう<br>きびなごのからあげ<br>とうもろこしスープ | ぶたにく だいず<br>ぎゅうにゅう きびなご<br>とりにく たまご | こめ ごまあぶら<br>でんぷん こめこ あぶら | たけのこ にんじん<br>ほししいたけ しょうが<br>ながねぎ とうもろこし<br>たまねぎ パセリ | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 620 kcal<br>27.1 g<br>21.5 g<br>2.5 g |
| 6 | 金 | スパゲティミートソース<br>ぎゅうにゅう<br>ごまドレッシングサラダ<br>バナナケーキ | ぶたにく こなチーズ<br>ハム ぎゅうにゅう | スパゲティ あぶら<br>ごま　マーガリン<br>ホットケーキようこむぎこ | にんじん たまねぎ<br>しょうが にんにく<br>セロリ マッシュルーム<br>パセリ トマト<br>キャベツ きゅうり バナナ | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 656 kcal<br>23.5 g<br>25.6 g<br>2.8 g |
| 9 | 月 | いたくごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あじのたつたあげ<br>きっかあえ<br>じゃがいものみそしる | ぎゅうにゅう あじ<br>とうふ わかめ<br>あぶらあげ みそ | こめ でんぷん こめこ<br>あぶら じゃがいも | しょうが こまつな<br>もやし きく にんじん<br>ながねぎ | 重陽の節句<br>給食 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 647 kcal<br>26.1 g<br>21.3 g<br>2.4 g |
| 10 | 火 | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>ポークビーンズ<br>もやしのソテー | ぎゅうにゅう だいず<br>ぶたにく ベーコン | コッペパン じゃがいも<br>あぶら さとう | にんじん たまねぎ<br>セロリー　もやし | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 612 kcal<br>28.0 g<br>21.0 g<br>2.7 g |
| 11 | 水 | ロールパン<br>ぎゅうにゅう<br>ホキのチーズやき<br>マカロニスープ | ぎゅうにゅう ホキ<br>チーズ ぶたにく<br>ハム | ロールパン マカロニ<br>じゃがいも | パセリ マッシュルーム<br>たまねぎ にんじん<br>ホールコーン | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 619 kcal<br>30.4 g<br>21.9 g<br>2.8 g |
| 12 | 木 | ツナピラフ<br>ぎゅうにゅう<br>ようふうかきたまじる<br>フルーツかんてん | ツナ ぎゅうにゅう<br>たまご ベーコン<br>かんてん | こめ あぶら バター<br>じゃがいも でんぷん | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム パセリ<br>みかん パイン おうとう<br>みかんかじゅう | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 598 kcal<br>19.4 g<br>17.5 g<br>2.3 g |
| 13 | 金 | にくみそひじきどん（いたく）<br>ぎゅうにゅう<br>うずらたまごのすましじる<br>なし | ぶたにく ひじき みそ<br>ぎゅうにゅう<br>うずらたまご とうふ | こめ あぶら<br>さとう でんぷん | たまねぎ にんじん<br>しょうが こまつな<br>えのきたけ なし | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 632 kcal<br>25.3 g<br>17.7 g<br>2.5 g |
| 17 | 火 | にこみうどん<br>ぎゅうにゅう<br>ししゃものからあげ<br>みたらしだんご | ぶたにく あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう ししゃも | うどん でんぷん<br>こめこ あぶら<br>しらたまだんご さとう | にんじん こまつな<br>ながねぎ | 十五夜給食 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 606 kcal<br>23.5 g<br>20.0 g<br>2.4 g |
| 18 | 水 | コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>メルルーサのパンこやき<br>とうがんのミルクスープ<br>りんごジャム | ぎゅうにゅう<br>メルルーサ とりにく<br>ベーコン ぎゅうにゅう | コッペパン パンこ<br>オリーブオイル<br>あぶら でんぷん | にんにく パセリ<br>とうがん にんじん<br>たまねぎ とうもろこし<br>りんごジャム | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 602 kcal<br>28.0 g<br>20.8 g<br>2.9 g |
| 19 | 木 | わかめごはん<br>ぎゅうにゅう<br>にくじゃが<br>よしのじる | わかめごはんのもと<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく<br>とうふ | こめ じゃがいも<br>こんにゃく あぶら<br>さとう でんぷん | にんじん たまねぎ<br>グリンピース<br>ほししいたけ たけのこ<br>だいこん こまつな<br>ながねぎ | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 610 kcal<br>22.1 g<br>15.4 g<br>2.5 g |

| 日 | 曜日 | 献立名 | あかの食品<br>血や肉になる | きいろの食品<br>力や体温になる | みどりの食品<br>体の調子を整える | メモ | 栄養価 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | 金 | いたくごはん<br>ぎゅうにゅう<br>だいずととりにくのあまからあえ<br>さつまいものみそしる | ぎゅうにゅう だいず<br>とりにく みそ | こめ でんぷん こめこ<br>あぶら さとう<br>ごま さつまいも | しょうが ごぼう<br>だいこん にんじん<br>ながねぎ | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 666 kcal<br>22.2 g<br>20.1 g<br>2.1 g |
| 24 | 火 | スライスコッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>チリコンカーン<br>たまごとこまつなのスープ<br>フルーツあえ | ぎゅうにゅう だいず<br>ぶたにく とりにく<br>たまご | コッペパン あぶら<br>でんぷん | たまねぎ にんにく<br>こまつな にんじん<br>えのきたけ みかん<br>パイン おうとう はくとう | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 627 kcal<br>29.1 g<br>20.0 g<br>2.6 g |
| 25 | 水 | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>チンジャオロースー<br>キャベツのちゅうかスープ<br>あまなつみかんかんづめ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく | こめ むぎ あぶら さとう<br>でんぷん ごまあぶら | ピーマン たまねぎ<br>たけのこ しょうが<br>キャベツ にんじん<br>えのきたけ ながねぎ<br>にんにく あまなつみかん | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 598 kcal<br>23.3 g<br>15.5 g<br>2.0 g |
| 26 | 木 | さつまいもおこわ<br>ぎゅうにゅう<br>さけのしおやき<br>ぶたじる | ぎゅうにゅう さけ<br>ぶたにく とうふ<br>わかめ みそ | こめ もちごめ さつまいも<br>さとう バター | にんじん ながねぎ<br>だいこん こまつな | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 612 kcal<br>29.0 g<br>16.0 g<br>2.7 g |
| 27 | 金 | いたくごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あかうおのわふうソース<br>やさいのごまあえ<br>むらくもじる | ぎゅうにゅう あかうお<br>とうふ たまご とりにく | こめ さとう あぶら<br>ごま でんぷん | たまねぎ キャベツ<br>もやし にんじん こまつな | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 602 kcal<br>30.7 g<br>18.3 g<br>2.3 g |
| 30 | 月 | ソフトフランスパン<br>ぎゅうにゅう<br>ビーンズシチュー<br>ひじきのサラダ | ぎゅうにゅう とりにく<br>いんげんまめ ベーコン<br>だっしふんにゅう<br>こなチーズ ひじき ツナ | ソフトフランスパン<br>じゃがいも あぶら<br>こむぎこ マーガリン<br>さとう | にんじん たまねぎ<br>パセリ マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり | | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 656 kcal<br>25.7 g<br>24.0 g<br>2.5 g |

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※献立予定表について
・献立名と使用している食品と栄養量（エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分）が記載してあります。
・栄養量は中学年の量で記載してあります。
（主食の量やおかずの量は、中学年を1として低学年は0.8～0.9、高学年は1.1～1.2倍を目安にしてご覧ください。）

| 月の平均値 | |
|---|---|
| エネルギー | 624 kcal |
| たんぱく質 | 25.4 g |
| 脂質 | 19.9 g |
| 食塩相当量 | 2.5 g |

# ９月の給食だより

**２学期が始まりましたね。早寝・早起きをし、朝ご飯をしっかり食べて登校できるとよいですね！暑い日が続いていますが、季節は秋に近づいています。給食にも、秋が旬の食材の「梨」や「さつまいも」などを取り入れていきます。楽しみにしていてくださいね。**

## 早起き・早寝 朝ごはんで　生活リズムをとり戻そう！

### 早起き

まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

### 早寝

寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

### 朝ごはん

朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄（はいせつ）のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。

©少年写真新聞社2023

# 今月の給食メモ

## 重陽の節句給食

**重陽の節句（９月９日）は、桃の節句（３月３日）や端午の節句（５月５日）のような「五節句」の一つで、中国から伝わったものです。「菊の節句」ともよばれ、菊を使った料理を食べたり、菊の花をお酒に浮かべたりして長寿を願います。給食では、９日に「菊花あえ」を取り入れました。**

## 十五夜給食

**十五夜（９月１７日）は『中秋の名月』ともよばれ、月が一年で最も美しく見える日です。**
**月にお供え物をしたり、お月見団子を食べることで、健康と幸せが得られるといわれています。**
**給食では、「みたらしだんご」を取り入れました。**