



9月 よていこんだてひょう

生活のリズムをととのえましょう！

元気に夏休みをすごしましたか？休みの間も規則正しい生活をしていましたか？

1日は、24時間です。それに合わせてわたしたちの体の中ではリズムを作って生活をしています。

そのリズムをしっかりと動かすためには、早寝早起きをしてしっかりと睡眠をとり、

朝は太陽の光を浴び、1日3回の食事を規則正しくとることが大切です。

その中でも、朝ごはんは1日を元気にスタートするためのスイッチになる

大切な役割があります。

毎日、しっかり朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう。



■□■□■□■□■□■□■□■□

こんげつのもくひょう

しよくごのきゅうようを
とろう

■□■□■□■□■□■□■□■□



令和7年9月 四街道市立吉岡小学校

日付	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず・デザート	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう			使用食材の 主な産地
					あか	みどり	きいろ	
					ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	
4日(木)	ハヤシライス		カラフルサラダ グレープフルーツ	648 20.8 20.6 1.8	ぎゅうにゅうぶたにく チーズ	にんじんピーマン にんにくキャベツしめじ たまねぎブロッコリー グレープフルーツコーン	こめあぶら マーガリンじゃがいも こむぎこさとう	じゃがいも四街道市 ねぎ千葉 れんこん佐倉市 きゅうり千葉
5日(金)	ごはん		ジャジャン豆腐 パンサンスー	640 25.3 21.9 2.6	ぎゅうにゅうぶたにく なまあげみそ たまご	にんじんチンゲンサイ しょうがにんにくたまねぎ しいたけキャベツ きゅうりねぎ	こめこんにやく あぶらごまあぶら さとうでんぶん はるさめ	トマト佐倉市 さといも八街市 たまねぎ北海道
8日(月)	ごはん		さつまいもとりにくのあまに ぐだくさんみそしる	624 24.2 16.0 1.9	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげみそ こんぶかつおぶし	にんじんしょうが ねぎだいこん にんにくごぼう ほうれんそう	こめあぶら さとうでんぶん さつまいも	にら千葉 にんじん北海道 キャベツ群馬 ごぼう鹿児島青森
9日(火)	やきうどん		あげ豆腐のにくあんかけ ミルクずもち	588 27.2 24.4 2.3	ぎゅうにゅうぶたにく きなこかつおぶし	にんじんもやし ねぎたまねぎ こまつなしょうが しいたけキャベツ	うどんあぶら でんぶんさとう	だいこん北海道 もやし群馬栃木 こまつな千葉茨城 はくさい北海道茨城
10日(水)	ごはん		ナスのピリからいため かきたまじる ひとくちぶどうゼリー	623 23.6 22.3 2.6	ぎゅうにゅうぶたにく みそとうがらし たまごこんぶ かつおぶし	なすしょうが しょうがにんにく たまねぎえのきだけ	こめさとう でんぶんあぶら ぶどうゼリー	さつまいも千葉茨城 ねしょうが高知 チンゲンサイ千葉 なし千葉
11日(木)	ごはん		いかのレモンあげ じゃこサラダさつまいもじる	608 26.2 17.9 2.4	ぎゅうにゅうぶたにく とうふいか ちりめんじゃこみそ こんぶかつおぶし	にんじんコーン ほうれんそうトマト ねぎゆず だいこんきゅうり	こめさつまいも さとうでんぶん	グリーンピースニュージーランド とうもろこしアメリカ ただのこ日本
12日(金)	ガーリック トースト		クリームシチュー フルーツポンチ	631 22.6 22.3 2.0	ぎゅうにゅうとりにく	にんじんたまねぎ パセリしめじ ブロッコリーにんにく みかんパイナップル	パンあぶら バターマーガリン じゃがいもこむぎこ さとうゼリー	ほうれんそう千葉 ブロッコリーエクアドル 干しいたけ大分宮崎他 しめじ長野新潟
16日(火)	ゆかり ごはん		いなだのてりやき ひじきのいなかすみしじる	606 27.7 18.3 2.9	ぎゅうにゅういなだ ちくわひじき とうふいか こんぶかつおぶし	にんじんほうれんそう ゆかりえだまめ いんげんしいたけ	こめさとう でんぶんごま あぶらこんにやく	えのきだけ長野埼玉 エリンギ長野鳥取 マッシュルーム日本 しょうが日本
17日(水)	にいがたけんのおすすめグルメ			618	ぎゅうにゅうとりにく	にんじんごぼう	こめこむぎこ	にんにく日本
	タレカツどん		みそけんちんじる いちごゼリー	27.9 14.3 2.7	とうふみそ こんぶかつおぶし	だいこんねぎ こまつなたまねぎ	あぶらパンこ さとうこんにやく	大豆千葉北海道 オレンジオーストラリア
18日(木)	セサミ トースト		ABCスープ ポテトツナサラダ	642 21.6 25.2 2.8	ぎゅうにゅうとりにく ツナ	にんじんたまねぎ キャベツしめじ コーンほうれんそう きゅうり	コッペパンマカロニ バターこむぎこ ごまじゃがいも マヨネーズ	なし千葉 グレープ南アフリカ フルーツ バナナフィリピン
19日(金)	ごはん		チキンカレー コーンサラダチーズ	680 22.0 22.1 2.2	ぎゅうにゅうとりにく チーズ	にんじんたまねぎ にんにくしょうが キャベツきゅうり	こめさとう こむぎこあぶら じゃがいもマーガリン	米千葉 米粉佐倉市 牛乳千葉 豚肉千葉
22日(月)	ごはん		さばのしょうがやき ブロッコリーのカレーマヨネーズ いなかじる	665 26.5 27.7 2.0	ぎゅうにゅうさば あぶらあげ ツなみそ こんぶかつおぶし	にんじんコーン だいこんきゅうり	こめさとう こんにやく マヨネーズ	鶏肉岩手青森 鶏卵日本 さんま三陸 イナダ日本
24日(水)	ごはん		あつあげのオイスターソースいため からしあえヨーグルト	631 24.6 17.7 1.8	ぎゅうにゅうとりにく なまあげ ヨーグルト	にんじんほうれんそう たまねぎしいたけ にらもやし	こめさとう さとうでんぶん はるさめごま	ししゃもノルウェー さばアイスランド だし昆布北海道 わかめ(乾燥)三陸
25日(木)	ごはん		とりのてりやきしらあえ かぼちゃのみそしるバナナ	594 29.1 14.1 2.0	ぎゅうにゅうとりにく とうふあぶらあげ みそこんぶ かつおぶし	にんじんしょうが はくさいほうれんそう たまねぎかぼちゃ キャベツバナナ	こめこんにやく さとうごま	ひじき大分愛媛他
26日(金)	ココア あげパン		ポークビーンズ にんじんサラダ	717 26.0 24.5 2.3	ぎゅうにゅうぶたにく だいずツナ	にんじんたまねぎ きゅうりいんげん セロリーマッシュルーム	コッペパンあぶら じゃがいもさとう	産地については、市場での調達が納入日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。また、出荷制限や出荷禁止となったものについては、市場に出回りません。
29日(月)	クリームソース スパゲッティ		トマトとブロッコリーのサラダ ナタデココポンチ	601 24.2 22.6 1.9	ぎゅうにゅうとりにく スキムミルクツナ	にんじんたまねぎ しめじコーン ほうれんそうみかん	スパゲッティあぶら マーガリンこむぎこ なまクリームさとう ゼリー	
30日(火)	ごはん		きのこソースハンバーグ いそかあえだいこんのみそしる	628 28.1 20.9 2.6	ぎゅうにゅうぶたにく とりにくとうふ みそのり あぶらあげわかめ	にんにくたまねぎ にんじんマッシュルーム キャベツとうもろこし きゅうりレモンかき	こめさとう あぶらじゃがいも バターこむぎこ さとう	

※ マヨネーズは、ノンエッグ（卵不使用）のものを使用しています。
※ 材料の都合により、献立が変更になることがあります。
※ 9月の米は千葉県産のふさがねになります。



	平均値	基準値
エネルギー	629kcal	650kcal
たんぱく質	25.0g 16%	21~32g 13~20%
脂質	20.7g 30%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.2g	2g未満

