

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

しょくごのきゅうようを
とろう

■□■□■□■□■□■□■□■□



令和8年9月 四街道市立吉岡小学校

日付	しゅしょく	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	
3日(木)	ごはん		チキンカレー ヨーグルトサラダ	655 19.1 18.3 1.6	にんじん とりにく ヨーグルト	たまねぎ コーン しょうが パイナップル みかん もも	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう カレー ゼリー	じゃがいも 四街道市 なす 四街道市 れんこん 佐倉市 ピーマン 四街道市
4日(金)	ココア あげパン		ミネストローネ カラフルサラダ	651 21.5 23.9 2.2	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう パセリ ブロッコリー コーン	パン あぶら じゃがいも さとう マカロニ	トマト 佐倉市 八街市 さといも 八街市 たまねぎ 北海道
7日(月)	ごはん		なまあげのオイスターソースいため ちゅうかサラダ アセロラゼリー	599 21.6 15.9 1.9	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう きゅうり トマト	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー	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
8日(火)	ひろしごはん		いなだのてりやき ひじきのいなかになめこじる きよほう	622 27.9 19.8 2.9	ぎゅうにゅう いなだ ひじき あぶらあげ とうふ みそ	ひろしま なめこ なめこ たまねぎ きゅうり	こめ さとう ごま にんにく あぶら	きゅうり 千葉 もやし 群馬 栃木 ごま 千葉 茨城 はくさい 北海道 茨城
9日(水)	はちみつ トースト		ブロッコリーサラダ チリコンカン	669 24.4 25.5 2.6	ぎゅうにゅう ツナ だいた ぶたにく	ブロッコリー にんじん しょうが たまねぎ パセリ	パン バター さとう じゃがいも	さつまいも 千葉 茨城 ねしろうが 高知 チンゲンサイ 千葉
10日(木)	チャーハン		てづくりなっとうはるまき ポテトツナサラダ ひとくちぶどうゼリー	635 24.9 24.3 2.8	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なっとう ツナ	にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ きゅうり	こめ あぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも きょうざのかわ	ニュージ ランド とうもろこし アメリ カ ただのこ 日本
11日(金)	ごはん		さつまいもととりにくのあまに たぬきじる バナナ	677 24.8 19.2 1.9	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが キャベツ にんじん しいたけ バナナ	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	ほうれんそう 千葉 ブロッコリー エクアド ル 干ししいたけ 大分 宮崎他 しめじ 長野 新潟
14日(月)	ごはん		さかなのゆずみそやき キャベツのみそしる いそかあえ ばくがゼリー	597 26.1 14.6 2.5	ぎゅうにゅう あかうお みそ きざみのり あぶらあげ	ゆず ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ	こめ さとう ゼリー	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
さがけんのおすすめグルメ								
15日(火)	シシリアン ライス		とうふのみそしる オレンジ	654 26.9 23.8 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ トマト コーン ねぎ オレンジ	こめ さとう ごまあぶら マヨネーズ でんぶん	にんにく 日本 大豆 千葉 北海道 オレンジ オース トラ リア
16日(水)	ごはん		げんきがでるレバー ちゅうかわかめスープ ピーチミルクかん	697 23.6 17.2 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	しょうが ピーマン あかピーマン えのきたけ チンゲンサイ にんじん たけのこ もも	こめ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう	巨峰 長野 グレープ 南アフリ カ フルーツ バナナ フィリ ピン
17日(木)	ごはん		とりのレモンしょうゆやき ブロッコリーのカレーマヨ やさいスープ バナナ	597 23.2 17.9 2.2	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン こまつな バナナ	こめ さとう	米 四街道市 米粉 佐倉市 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏手 青森
18日(金)	やきうどん		あげどうふのにくあんかけ おはぎ	602 25.2 21.8 2.2	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく だいた	キャベツ しいたけ にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう	うどん さとう あぶら でんぶん おはぎ	鶏卵 日本 さんま 三陸 イナダ 日本
24日(木)	クリームソース スパゲッティ		じゃこサラダ マスカットゼリー	587 24.5 21.7 1.7	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	パセリ にんにく しめじ にんじん ミニトマト ほうれんそう きゅうり コーン キャベツ	スパゲティ あぶら マーガリン バター こむぎこ さとう なまクリーム 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
じゅうこや こんだて								
25日(金)	ふきよせ ごはん		さばのおろしに しらあえ みたらしだんご	640 26.2 21 2.4	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さば	にんじん しいたけ れんこん だいこん えだまめ ほうれんそう	こめ さとう こむぎこ あぶら ごま くり でんぶん	ひじき 大分 愛媛他
28日(月)	ごはん		ナスのピリからいため ちゅうかふうコーンスープ ヨーグルト	634 28.2 17.3 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた とりにく とうふ たまご ヨーグルト	なす ピーマン にんにく えのきたけ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	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(火)	セルフ フィッシュ サンド		スパゲティサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	651 27.1 23.0 2.9	ぎゅうにゅう ホキ ハム とりにく	きゅうり たまねぎ にんじん セロリー パセリ	パン こむぎこ あぶら さとう スパゲティ	
30日(水)	ごはん		きのこソースハンバーグ ごまあえ だいこんのみそしる こくとうビーンズ	678 29.4 22.3 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ しめじ ほうれんそう もやし キャベツ だいこん	こめ あぶら さとう ごま	

※ 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。
※ お米は四街道産のコシヒカリを使用しています。



	平均値	基準値
エネルギー	637kcal	650kcal
たんぱく質	24.9g 16%	21~32g 13~20%
脂質	20.4g 29%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.3g	2g未満

