

芝富士っ子 パクモリだよ!

毎月19日は食育の日です

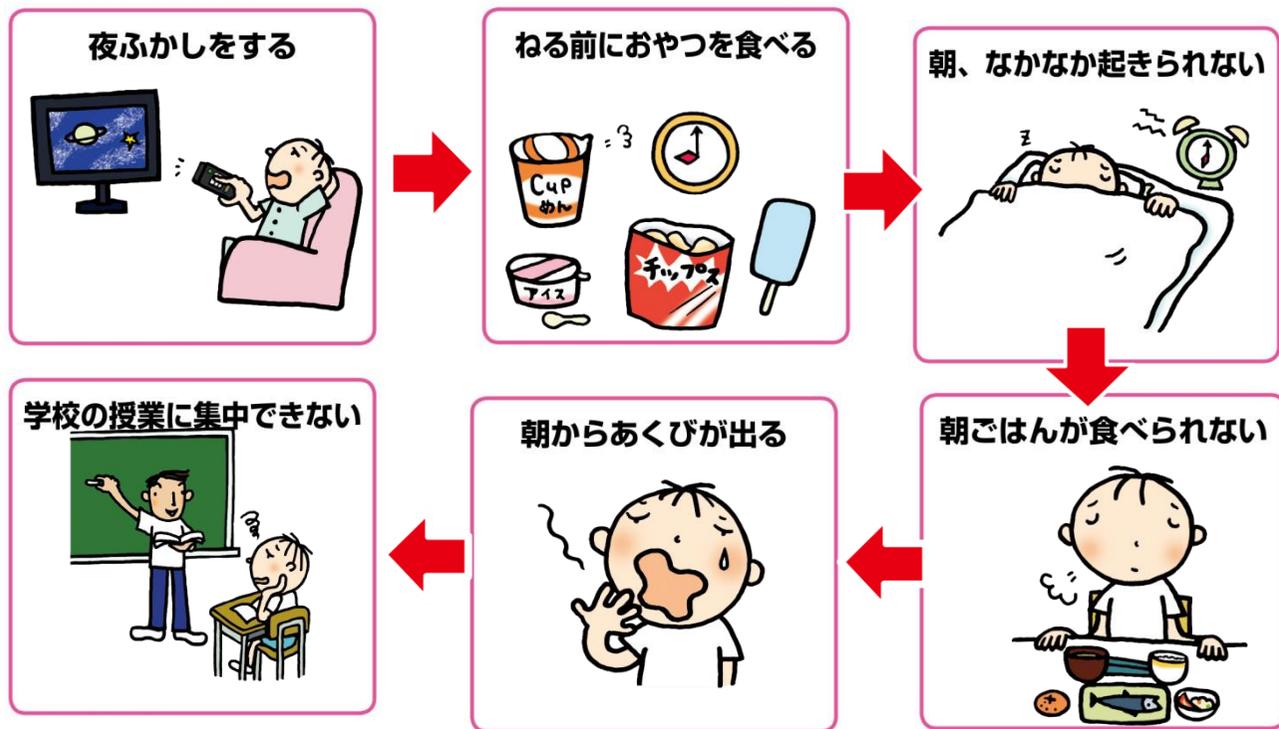


川口市立芝富士小学校
令和6年9月2日(月)

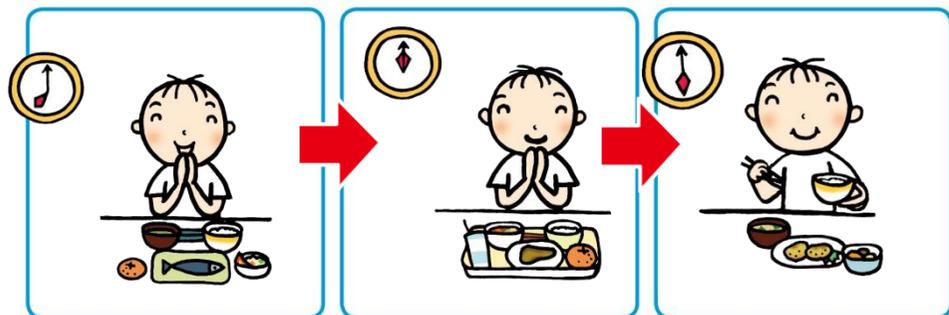
2学期が始まりました。今年の夏は平年に比べて、とても暑い日が多かったですね。まだ暑い日は続くかと思えます。元気に過ごすために生活リズムを整えましょう。2学期も給食室では調理員さんが一生懸命心をこめて給食を作ります。よろしくお願いします。

生活のリズムは規則正しい食生活から

夏休み中に、夜ふかしや朝ねぼうをしたりと、生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか? もし下のような悪い習慣になってしまっていたら、すぐ直しましょう。



規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です!



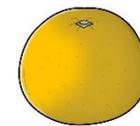
朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活にリズムがもどってきます。さっそく、早起きして朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。

今月の献立紹介

3日(火)に、秋のくだものを代表する「なし」がです。最近ではたくさんの種類が作られ、7月から11月頃まで、おいしいなしが食べられるようになりました。

なしは大きく「和なし」「西洋なし」「中国なし」の3つに分かれます。世界でいちばん多く作られているのは、中国なしで全体の約70%、次に西洋なしで約30%、私たちが普段食べている和なしは約1%とほんの少しです。

埼玉県でも「幸水」や「豊水」、埼玉県のオリジナル品種「彩玉」など、たくさんのなしが作られています。



「敬老の日」こそ“まごはやさしい”

ま まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆など豆のパワー!

ご ゴーゴー、開け、ごま! 小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう!

は わかさのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物!

や やっぱ野菜。健康づくりに欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい(およそ120g)が目安です。

さ サラサラ血液! 魚のあぶらは長寿へのヘルシーサポート!

し 知ってました? しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。

い いいね~、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー!

長寿の国、日本。日本食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。

2学期の給食について



2学期の給食開始は 9月 3日(火)です。
給食終了は 12月20日(金)です。

2学期もお昼が待ち遠しいと思えるおいしい給食づくりに努力してまいります。
よろしくお願いします。





♡毎月19日は食育の日です♡

令和6年
9月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
自校調理小学校

川口市マスコット「きゅぼらん」

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

日	曜	献立名			主な食品			栄養価	
		主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
3	火	ホット中華めん	牛乳	五目ラーメン 春巻 なし	中華めん なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ ほうれんそう なし	635	21.7
4	水	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレー フルーツカクテル	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう 水あめ	牛乳 ぶた肉 チーズ 脱脂粉乳 寒天	たまねぎ にんじん トマト ピーマン しょうが にんにく なす ももりんご ナタデココ ぶどう レモン	655	19.4
5	木	キムチ チャーハン	牛乳	トック 冷凍みかん	米 なたね油 ごま油 トック 水あめ でんぶん 植物油	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	にんじん キムチ ピーマン キャベツ しいたけ みつば みかん	577	21.8
6	金	黒パン	牛乳	フライドチキン たまごとレタスとトマトのスープ	パン 黒とう 小麦粉 でんぶん なたね油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ベーコン たまご	たまねぎ トマト レタス	563	27.1
9	月	ごはん	牛乳	スタミナ焼き肉 わかめスープ	米 なたね油 さとう ごま でんぶん ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ	にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく ほうれんそう	562	24.9
10	火	地粉うどん	牛乳	肉吸い風うどん ちくわの磯辺揚げ	うどん なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とうふ 焼きちくわ あおさ	にんじん ながねぎ	636	29.0
11	水	とり五目 ごはん	牛乳	にぎすの米粉揚げ とうがんのみそ汁	米 さとう なたね油 米粉	牛乳 とり肉 にぎす あおさ 油揚げ みそ	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ とうがん たまねぎ さやいんげん	596	24.8
12	木	ごはん	牛乳	ねぎ塩豚丼 かきたま汁	米 なたね油 さとう でんぶん ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 たまご	もやし ながねぎ にんにく レモン にんじん たまねぎ ほうれんそう	573	24.4
13	金	子供パン	牛乳	ホワイトフィッシュ ポイルキャベツ 白花豆のスープ	パン なたね油 バター 小麦粉 生クリーム パン粉	牛乳 たら 白花豆	キャベツ たまねぎ こねぎ	594	24.4
17	火	ホット中華めん	牛乳	コーンラーメン ぎょうざ お月見ゼリー	中華めん なたね油 バター さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんじん もやし キャベツ ながねぎ とうもろこし りんご みかん	622	24.3
18	水	カレーピラフ	牛乳	ニョッキの豆乳クリームスープ 冷凍みかん	米 なたね油 ニョッキ 小麦粉	牛乳 とり肉 ソーセージ ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ みかん	615	21.3
19	木	ごはん	牛乳	さばの辛味焼き 切り干し大根の煮物 なすのみそ汁	米 なたね油 さとう	牛乳 さば ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	切干大根 にんじん なす ながねぎ	703	30.0
20	金	揚げパン (グラニュー糖)	牛乳	ポークビーンズ	パン なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム	604	26.9
24	火	地粉うどん	牛乳	わかめうどん さつまいもと大豆のかりんとう	うどん さつまいも なたね油 さとう 黒とう	牛乳 とり肉 なたね油 わかめ 大豆	ながねぎ しいたけ こまつな	586	20.0
25	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 わんたんスープ ブルー	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 わんたん ラー油	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ とり肉	にんじん ながねぎ にんにく しいたけ たまねぎ もやし ほうれんそう ブルー	552	21.8
26	木	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き もやしの炒め煮 豚汁	米 なたね油 さとう ごま でんぶん	牛乳 さんま ぶた肉 とうふ みそ	もやし にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう ながねぎ	642	27.0
27	金	バターコッペ スライス	牛乳	フランクフルトソーセージ 野菜スープ ◎ヨーグルト (代替食 グレープゼリー)	パン なたね油 (さとう)	牛乳 とり肉 ソーセージ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし (ぶどう)	611	24.4
30	月	ごはん	牛乳	チンジャオロースー タンファタン	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ たまご	しょうが ながねぎ たけのこ しいたけ ピーマン たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	564	28.3

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、マカダミアナッツ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。

・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いします。

・アレルギー物質など献立表に記載されていない微量の食品については、学校にご相談ください。

また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」をホームページにて公開していますので併せてご確認ください。

・◎印がついている献立について、食物アレルギーのある児童のうち代替食を希望する方には、代替食を提供します。

それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

次回給食費口座引落日のご案内	
対象給食月	口座振替日
10月分	9月30日(月)
11月分	10月31日(木)

・口座へのご入金、振替前日までにお願いたします。
・給食の提供を希望しない場合は、学校を通じて学校給食
休止申請書を提出してください。
詳しくは、学校にお問合せください。



←献立日誌のページ
食品一覧表のページ→



川口市公式LINE
学校給食についての
情報も配信します。
登録はこちらから

