11月のきゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立新井小学校

11月は「千産千消月間」！私たちの住む千葉県では、たくさんのおいしい食べ物がとれます。
今月は千葉県の産物をたくさん取り入れました。 ※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

栄養価の月平均値　エネルギー624kcal　たんぱく質　24．5g　脂質　20．0g　塩分　2．5g
栄養価の基準値（中学年）エネルギー　650kcal　たんぱく質　27．0g　脂質　19．6g　塩分　2．0g

日	曜日	こんだて	からだをつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	栄養価
4	水	さつま芋ご飯 牛乳 いわしのさんが焼き 沢煮椀 花みかん	こんぶ いわし ぶたにく みそ	こめ もちごめ さつまいも ごま でんぷん さといも	ねぎ しょうが にんじん ごぼう たけのこ みつば みかん	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.7 g
5	木	カレーライス 牛乳 りんごゼリー	とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト レバー いんげんまめ	こめ バター こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	エネルギー 599 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.1 g
6	金	茶めし 牛乳 おかか和え 一口おでん 豆乳抹茶ゼリー	こんぶ ちくわ あげボール つみれ がんもどき うずらのたまご とうにゅう あずき	にめ こんにゃく さとう	ほうれんそう もやし にんじん だいこん	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.9 g
9	月	わかめご飯 牛乳 大豆のかき揚げ 豚汁 花みかん	わかめ しらすぼし だいず こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ さとう あぶら こんにゃく	たまねぎ ごぼう かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ こまつな みかん	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.0 g
10	火	チキンライス 牛乳 ごぼうサラダ 豆乳さつま芋のポタージュ	とりにく みそ とうにゅう なまクリーム	こめ むぎ あぶら バター さとう ごま さつまいも	にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう もやし きゅうり とうもろこし	エネルギー 627 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g
11	水	カレー麻婆丼 牛乳 中華和え 柿	ぶたにく とうふ みそ ツナ	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら もやし マッシュルーム ねぎ ほうれんそう きゅうり とうもろこし かき	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.5 g
12	木	千葉県産さつまいもパン 牛乳 白身魚ドレッシングかけ ポークビーンズ	たら だいず ぶたにく なまクリーム	さつまいも あぶら さとう じゃがいも	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム いんげん トマト	エネルギー 652 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
13	金	あぶたま丼 牛乳 肉団子スープ しゃりしゃりガーリック大豆	あぶらあげ たまご ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ	たまねぎ みつば しょうが ねぎ にんじん はくさい	エネルギー 640 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g
16	月	ひじきご飯 牛乳 さつまいもの天ぷら 五目すいとん汁	ひじき とりにく あぶらあげ あおのり にぼし こんぶ	こめ あぶら さつまいも さとう こめこ しらたまこ でんぷん じゃがいも	にんじん たけのこ さやえんどう ごぼう こまつな だいこん ねぎ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.3 g
17	火	ごぼうピラフ 牛乳 レバーとポテトの変わり揚げ キャベツベーコンスープ	とりにく ぶたレバー ベーコン みそ	こめ バター あぶら じゃがいも さとう ごま	マッシュルーム ごぼう しょうが とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.6 g
18	水	スパゲティミートソース 牛乳 ほうれん草のソテー 米粉とさつま芋のごま団子	ぶたにく だいず チーズ ウィンナー たまご	スパゲティ あぶら バター さつまいも さとう ごま	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ほうれんそう しめじ とうもろこし	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.6 g
19	木	ゆかりご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ 小松菜のマスタード和え 豆腐の味噌汁	とりにく ツナ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら	しょうが にんにく こまつな にんじん しめじ もやし ねぎ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.4 g
20	金	よくばり揚げパン　牛乳 もち米付き肉団子 もやしとわかめの中華和え 中華コーンスープ	きなこ ぶたにく わかめ たまご とうふ	パン さとう あぶら もちごめ でんぷん ごま	しょうが ねぎ しいたけ もやし こまつな とうもろこし	エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.7 g
24	火	キムチご飯 牛乳 きびなご南蛮漬け 五目豆腐 りんご	ぶたにく きびなご とうふ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	しょうが にんじん キムチ ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ こまつな りんご	エネルギー 608 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.1 g
25	水	タンタン麺　牛乳 小松菜ぎょうざ 中華きゅうり	ぶたにく みそ ひじき	ちゅうかめん あぶら バター ごま でんぷん ぎょうざのかわ こむぎこ さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ にら とうもろこし しなちく こまつな きゅうり	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.6 g
26	木	じゃこガーリックライス 牛乳 コールスローサラダ インド煮 柿	ベーコン チーズ ちりめんじゃこ ぶたにく さつまあげ うずらのたまご	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース セロリー かき	エネルギー 674 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.8 g
27	金	五穀ごはん　牛乳 さばの塩焼き（3年生はいわしの塩焼き） しらたきソテー じゃが芋と白菜の味噌汁	わかめ だいず しらすぼし みそ ぶたにく	こめ ごま あぶら さとう しらたき じゃがいも	しょうが にんじん とうもろこし こまつな たまねぎ はくさい	エネルギー 602 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.0 g
30	月	ご飯 牛乳 切り干し大根の春巻き 家常豆腐 花みかん	ぶたにく みそ なまあげ	こめ あぶら さとう でんぷん はるまきのかわ こむぎこ	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ みかん	エネルギー 664 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.6 g

さんが焼きは、千葉県の郷土料理です。いわしのすり身をみそ、しょうが、ねぎなどと混ぜて焼いたものです。給食では食べやすいように豚肉も入れています。

就学時健康診断のため、普段より1時間あまり早い給食です。ご家庭で、野菜をしっかり摂るなどのご配慮をお願いいたします。

さつまいもは、千葉県でたくさんとれています。

リクエストの多かったタンタン麺の登場です。おいしく食べてもらえるよう、がんばって作ります！

3年生「お魚食べ方コンテスト」

さばも、いわしも千葉県産を予定しています。

さつまいもをていねいに蒸して、つぶして作るポタージュです。

千葉県産のさつま芋を使った千産千消のさつまいもパンです。
千葉県学校栄養士会とパン組合、県学校給食会等が協力して開発しました。

11月27日（金）給食時間に3年生で「お魚食べ方コンテスト」を実施します！

2年生で学習した「おはし名人になろう《正しいはしの持ち方をおぼえよう》」の取り組みを活かして、給食に出る「いわしの塩焼き」を、正しいおはしの持ち方できれいに食べられるかのコンテストをします。
3年生のみなさん、正しくきれいにおはしを持って、きれいに食べられるようがんばってみましょう！

ぼくを、きれいに食べられるように、がんばってみてね！

今月の小松菜はすべて、市川市原木の「松永さん」の畑でとれた新鮮な小松菜を使っています！松永さんはいろいろと工夫を重ねて、学校給食で使いやすいサイズの小松菜を作ってくださっています。
とれたてで新鮮、おいしい「松永さんの小松菜」、どうぞたくさんおかわりしてくださいね！！

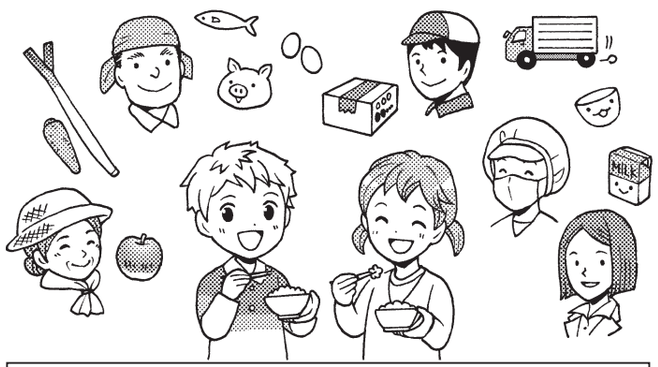
給食だより 11月

市川市立新井小学校

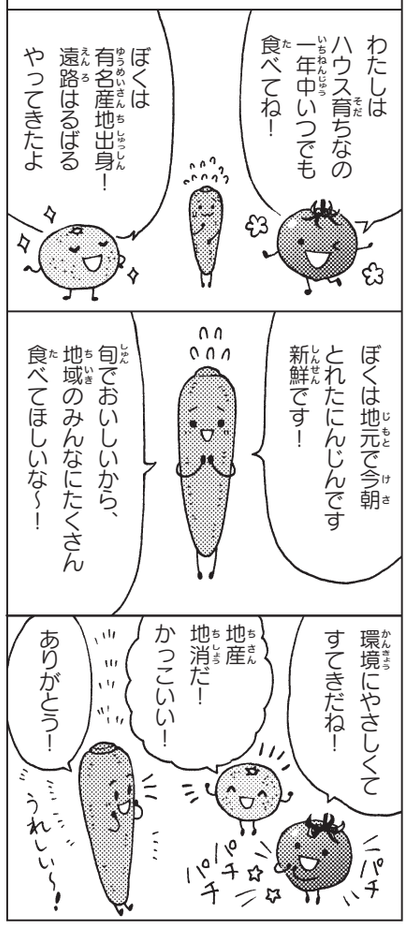
日ごとに秋も深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。おいしい食事が食べられることに感謝していただきましょう。

給食に感謝！

わたしたちは、生産者の人、運んでくれる人、献立をつくる先生、調理員の人、ほかにもたくさんの人たちのおかげで給食を食べることができます。また、食べ物は生き物の命です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに感謝の心を込めて、食べることが大切です。

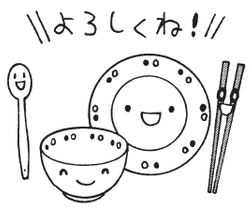


旬の地場産物に注目！



食器を大切に使おう

使い終わった食器やはし、スプーンやフォークなどは大きさや向きをそろえて戻します。乱暴に扱うと、割れたり折れたりしてしまうのでみんなで大切に使ってくださいね。



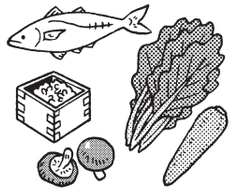
保護者のみなさまへ

いつも食べている食べ物が、どこからどうやって食卓まできているのかや、それにかかわる人たちのことを、食事の時の話題にしてみてはいかがでしょうか。おいしい食事は、動物や植物などの命やたくさんの人たちによって支えられています。食事を通して子どもたちの思いやりの心を育てていきましょう。

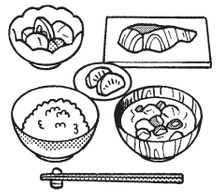
11月24日は和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス

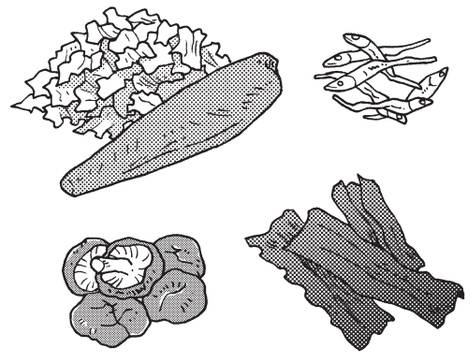


3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

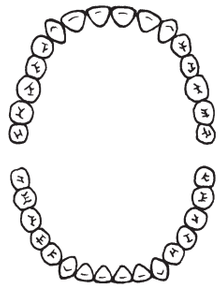
4 正月などの年中行事との密接な関わり

和食の基本 だし

だしは食材のうまみをとり出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもにこんぶやかつおぶし、煮干し、干ししいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食の汁物には、だしのうまみがしっかりきいていますよ。



11月8日はいい歯の日
すべての歯でおいしく食べよう



切歯
食べ物をかみ切る

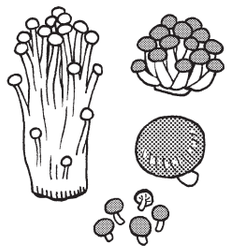
犬歯
食べ物を切りさく

臼歯
食べ物を砕いてすりつぶす

歯にはそれぞれ重要な役割があります。すべての歯でよくかんでおいしく食事を味わうために、1本1本の歯を大切にしてください。

クイズ きのこは何の仲間？

①野菜の仲間
②海藻の仲間
③菌の仲間



きのこは、酵母やかびなどと同じ、菌の仲間です。きのこは、低エネルギーで、ビタミンDやB群、無機質、食物繊維が豊富です。グアニル酸などのうまみ成分も含まれています。

©／岩崎書店

参考文献 「食に関する指導の手引き－第二次改訂版－」文部科学省 『食物と健康の科学シリーズ だしの科学』的場輝佳 外内尚人編著 朝倉書店刊 ほか