

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」！わたし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。

読書月間に合わせて、「本となかよし給食」もやります ※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626kcal たんぱく質 24. 9g 脂質 20. 2g 塩分 2. 2g

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

日にち	曜日	こんだて	からだをつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	栄養価	日にち	曜日	こんだて	からだをつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	栄養価
1	月	中華丼 牛乳 中華風卵スープ 牛乳プリン	ぶたにく えび うずらのたまご ベーコン たまご なまクリーム	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい ねぎ さやえんどう こまつな とうもろこし	エネルギー 660 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g	11	木	よくばり揚げパン 牛乳 大豆しゅうまい 中華きゅうり 春雨スープ	きなこ だいず とりにく かまぼこ とうふ	パン あぶら さとう しゅうまいのかわ こめこ はるさめ	しいたけ ねぎ きゅうり にんじん	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.9 g
きびなごは、1～3年生 1本 4～6年生 2本ずつで分けてください。													
2	火	カレーうどん 牛乳 ミルメーク じゃがタコ焼き もやしとわかめの中 華和え オレンジ	とりにく ベーコン たこ たまご あおのり わかめ	うどん あぶら ミルメーク じゃがいも かたくりこ こむぎこ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな オレンジ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.7 g	12	金	ごぼうピラフ 牛乳 レバーとポテトの変わ り揚げ キャベツの米粉ポ タージュ	とりにく ぶたレバー みそ ベーコン	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 キャベツ たまねぎ ほうれんそう	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.5 g
じゃがタコ焼きは、たこを中に入れて、じゃがいもで作った衣で包み、油で揚げたものです。 タコ焼きそっくり(^^) 本となかよし給食:きょうざ 「きょうざつったの」(きむら よしお 作) より													
4	木	ひじきごはん 牛乳 いわしのいが栗揚げ けんちん汁 りんご	ひじき とりにく あぶらあげ いわし ぶたにく みそ なまあげ こんぶ	こめ あぶら さとう かたくりこ そうめん さといも こんにやく	にんじん たけのこ さやえんどう しょうが ねぎ ごぼう りんご	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g	15	月	青菜と豚肉のあんか け丼 牛乳 しゃりしゃりガーリッ ク 大豆 キムチスープ ぶどうゼリー	ぶたにく わかめ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ こまつな はくさい きくらげ たけのこ にんじん エリンギ ねぎ にら はくさい ぶどう	エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.4 g
いわしのいが栗揚げは、いわし団子の周りにそうめんを砕いたものをつけて揚げました。いがぐりそっくり(^^) 今年もやります！「お魚食べ方コンテスト」3年生で実施します！													
5	金	さつま芋ご飯 牛乳 さんまの塩焼き 磯和え とうふのみそ汁 アセロラゼリー	こんぶ さんま のり とうふ あぶらあげ みそ	こめ もちごめ ごま さとう ゼリー	だいこん ほうれんそう もやし にんじん ねぎ えのきたけ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.6 g	16	火	ターメリックライス & チ リコンカン 牛乳 オレンジゼリー	だいず ぶたにく チーズ	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース オレンジ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.1 g
本となかよし給食:さつまいもご飯 「さつまいもいも」(中川 ひろたか 作)より 原木の農家「松永さん」が育てた旬のさつまいもを使って、さつまいもご飯を作ります。 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、野菜をしっかりと摂るなどのご配慮をお願いいたします。													
8	月	カレーライス 牛乳 しゃりしゃりガーリッ ク 大豆 ほうれん草のサラダ	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 だいず	こめ バター こむぎこ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ほうれんそう とうもろこし	エネルギー 639 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.4 g	17	水	ご飯 牛乳 エコふりかけ コロッケ ごま和え 具だくさんみそ汁	しらすばし ぶたにく おから なまあげ みそ	こめ さとう ごま じゃがいも パンこ こむぎこ さとう こんにやく	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.4 g	
本となかよし給食:カレーライス 「カレーライス」(重松 清 作) より エコふりかけは、だしをとったあとのけずり節を使って作ったふりかけです。環境にやさしいメニューなので「エコ」です！													
9	火	さつまいもパン 牛乳 白身魚トressingかけ ABCスープ ぶどうのヨーグルト	すずき みそ ベーコン	パン あぶら さとう マカロニ	にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ こまつな	エネルギー 659 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.9 g	18	木	スパゲティミートソース 牛乳 コーンサラダ 米粉とさつま芋のごま 団子	ぶたにく だいず チーズ とりにく たまご	スパゲティ あぶら バター さとう さつまいも ごま	しょうが にんにく セリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	エネルギー 602 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.5 g
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。 本となかよし給食:コーンサラダ 「りっちゃんのスラダ」(角野 栄子 作) より													
10	水	いわしのかば焼き丼 牛乳 玉こんにやく 沢煮椀 りんご	いわし かつおぶし ぶたにく こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく さといも	しょうが にんじん ごぼう しいたけ みつば ねぎ たけのこ りんご	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.6 g	19	金	ゆかりご飯 牛乳 鮭の塩焼き 小松菜のマスタード和 え 一口おでん	さけ ツナ ちくわ あげボール いわし こんぶ うずらのたまご	こめ むぎ こんにやく しめじ もやし だいこん	エネルギー 619 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.7 g	
毎月19日は「食育の日」 原木の農家「松永さん」が育てた「小松菜」を使ったマスタード和えです。子どもたちに人気の野菜料理です。 今年もやります！11月25日(木)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！ 1・2年生で学習した「おはし名人になろう」「正しいおはしの持ち方を覚えよう」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！													

今年もやります！11月25日(木)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！
1・2年生で学習した「おはし名人になろう」「正しいおはしの持ち方を覚えよう」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！



給食だより 11月

市川市立新井小学校

秋も深まってきました。11月3日は「文化の日」です。この日は自由と平和を愛し文化をすすめる日とされています。世界にはいろいろな文化があり、食文化もさまざまです。いろいろな食文化に目を向けると、自分たちの食文化をあらためて知ることができます。

ハラール食って何だろう？

日本には約10～20万人のムスリム（イスラム教徒）が暮らしているといわれます。

ムスリムは、豚肉や酒などは神によって禁じられているため飲食しません。牛乳・卵・豆・海藻類・野菜・果物・穀物・魚・ハラール肉（イスラムの教えに則った方法で処理された肉）などの食べ物は、ハラール（許された）食といい、食べることができます。

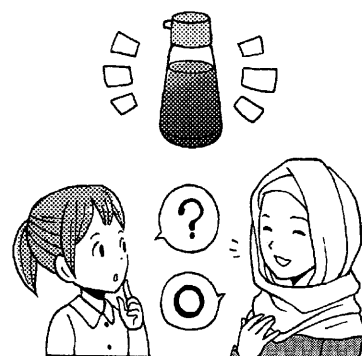
日本でも、ハラール食を取り扱う飲食店が増えてきました。

ハラール (許されたもの)	ハラーム (禁止されたもの)
魚、野菜、牛乳、卵、豆、海藻類、果物、ハラール肉	豚肉、ベーコン、ハム、酒

※宗派、国及び地域、個人によって解釈が異なります。

情報を正確に伝えよう

ムスリムに安心して食事してもらうためには、食べ物の情報を正確に伝えて食べるかどうかを本人に判断してもらうことが大切です。しょうゆに保存料として入っているアルコールや豚を原材料にした乳化剤やゼラチンまで注意深く避ける人も一方、酒やみりんを使った食べ物も気にせず食べる人もいます。情報を正確に伝えることで食べたいものを選ぶことができるようになります。



保護者のみなさまへ

子どもたちは学校生活や友人を通して、自分とは異なる価値観や文化に触れる機会があります。食に関しても、宗教や考え方によりいろいろな文化があることを理解し合うことが大切です。ご家庭でも世界中のいろいろな食の文化について話をしてみませんか。

「おうちで給食メニュー」給食で人気のあるメニューのレシピをご紹介します！

小松菜のマスタードあえ（4人分）

【材料】

小松菜	3株（150gくらい）
にんじん	1/3本くらい
しめじ	1/2パック
ツナ缶	1缶（オイル、水煮どちらでもOK）
もやし	1/2袋
粒入りマスタード	小さじ2杯
マヨネーズ	大さじ4杯
しょうゆ	小さじ2杯

あえ衣
(好みで量を加減して下さい)

【作り方】

- 1 小松菜はゆでて食べやすい大きさに切る。にんじんは3cmくらいの短冊切りにしてさっとゆでる。しめじはほぐしてゆでて、水気をよく絞る。もやしもゆでて冷やす。ツナ缶は汁を切って、ほぐす。
- 2 あえ衣の材料をボールに入れて混ぜておく。
- 3 1の野菜、ツナとあえ衣をよく混ぜあわせ、器に盛り付ける。

マヨネーズとツナの味付けで、野菜が苦手な子どもにも食べやすいです。給食では、今月8日以降の小松菜は、市川市の農家「松永さん」から直接仕入れています。

11月19日(金)の給食に登場します。おうちにある材料で簡単にできるので、ぜひ作ってみてくださいね！

