



秋が深まってきたました。紅葉の季節ですね!

## 11月 学校給食よていこんだて表

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。読書フェスティバルに合わせて、「おはなし給食」もやります。4年生のお魚食べ方コンテストもやりますよ!

※材料の都合などにより、献立の内容が変わることがありますのでご了承ください。

日 (曜)	牛 乳	主食 ごはん パン・めん	おかず・デザートなど ※太字のメニューは、おはなし給食と関係のある ものです!	こんだてについて	食 品 名						栄 素 食 (まいよう) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g	月平均栄養価 (まいよう) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g		
					おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)					
					たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い				
4 (火)		ごはん	レバーのかりんあげ なっとうあえ ごもくすいとん		いつも人気の納豆あえです!	こめ むぎ こめこ さとうしらたまこ でんぶん じやがいも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	ぶたレバー なっとうとり あぶらあげ さばぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	しようが ごぼう だいこん ながねぎ	564 23.0 16.2 1.5	566 22.9 19.5 2.1	
5 (水)		カレーライス	ひじきのサラダ りんご	【おはなし給食】 今月は読書フェスティバルが行われますので、給食でも本の中に入登場する食べ物や料理を出します。今日は「給食番長『おしながこうたく』」という本を紹介します。	こめ むぎ こむぎこ じやがいも さとう	バター オリーブオイル	とり ぶた しらばなまめ ハム	ぎゅうにゅう エダムチーズ ヨーグルト ひじき	にんじん トマトベースト	たまねぎ にんにく しようが りんご もやし きゅうり レモン	588 19.5 16.6 1.4			
6 (木)		ごはん	ぎょうざ ほうれんそうちゅうかあえ かじょうどうふ	【おはなし給食】 「ぎょうざがいなくなりさがしてしています (玉田 美知子)」	こめ むぎ ぎょうざのかわ でんぶん こむぎこ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	ぶた なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にら ほうれんそ にんじん	キャベツ ながねぎ にんにく しようが もやし たけのこ しいたけ たまねぎ	645 26.7 23.4 1.7			
7 (金)		ぶたどん	おかかあえ さつまじる かき	千葉県が全国に先駆けて栽培をはじめた「さつまいも」さつま汁に入っています。さつまいもには、すごいパワーがあるんですよ!	こめ むぎ しらたき さとう さつまいも こんにゃく	なたねあぶら	ぶた かつおぶし なまあげ さばぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ ながねぎ もやし だいこん ごぼう かき	556 23.1 14.4 2.2			
10 (月)		よくぱり あげパン	ちゅうかあえ にくだんごスープ	この日から2週間、給食室に実習生の先生が二人いらっしゃいます。みなさん、校内でお会いしたら、元気よくあいさつしてくださいね!	コッペパン さとう でんぶん はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	きなこ ちくわ ぶた	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし コーン きゅうり ながねぎ しようが はくさい	547 20.4 21.7 2.1			
11 (火)		ひじきごはん	ししゃものなんばんづけ きりぼしだいこんのふくめに とうふとわかめのみそしる	かむかむメニュー 2年生が道徳の学習で「かむかむメニュー」の学習をする予定です。その振り返りのメニューになります。	こめ むぎ さとう こめこ こんにゃく	なたねあぶら	さばぶし だいす とり あぶらあげ とうふ みそ	ひじき ぎゅうにゅう じしゃも わかめ	にんじん きぬさや	たけのこ ながねぎ きりぼしだいこん しいたけ	552 26.9 20.4 3.0			
12 (水)		おやこどん	れんこんのかわりきんぴら にくじやが アセロラのひとくちゼリー		れんこんをベーコンとバターでいためた、変わりきんぴらです。	こめ むぎ さとう でんぶん じやがいも しらたき	なたねあぶら バター	とり あぶらあげ たまご さばぶし ぶた なまあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ ながねぎ れんこん	620 27.8 19.7 2.0		
13 (木)		チキンライス	ほうれんそうのサラダ さつまいものポタージュ りんごのカスタードパイ	秋においしいりんごを使って、給食室でりんごのパイを手作りします。	こめ むぎ さつまいも バイシートコーンスター チ さとう	なたねあぶら バター オリーブオイル	とり たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ グリンピース コーン りんご	661 18.6 25.4 1.4			
14 (金)		じゃこガーリックライス	レバーとポテトのかわりあげ 3びきのくまのまめのスープ	【おはなし給食】 「3びきのくま」 おいしそうなお豆のスープが出てくる物語です。	こめ むぎ じやがいも こめこ さとう	なたねあぶら ごま	ベーコン ぶたレバー みそ レンズまめ ひよこまめ	ちりめん ぎゅうにゅう	バセリ にんじん こまつな	にんにく しようが たまねぎ キャベツ	596 25.4 20.4 2.9			
15 (土)		スパゲティミートソース	やさいスープ かほちゃドーナツ	【おはなし給食】 「バムとケロのにちようび 『島田 ゆか』」	カットスパゲッティ こむぎこ さとう ふんとう じやがいも	なたねあぶら バター ごま	ぶた だいす とうにゅう おから たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト かほちゃ こまつな	しょうが にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム はくさい	609 22.8 23.3 2.8			
17 (月)		ゆかりごはん	だいすのかきあげ もやしサラダ なまあげのそぼろに	生揚げには、鉄分が豊富に含まれます。大豆の栄養がたっぷりです!	こめ むぎ こむぎこ さとう じやがいも しらたき	なたねあぶら ごまあぶら	だいす さばぶし とり なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	かほちゃ にんじん さやいんげん	ゆかり たまねぎ ごぼう もやし きゅうり	596 22.4 17.4 2.9			
18 (火)		さつまいもパン	ピーマンのにくづめ ほうれんそうのサラダ ABCスープ チョコレートプリン	【おはなし給食】 「ピーマンのにくづめだったもののはなし 『若井 麻奈美』」	さつまいもパン でんぶん さとう マカロニ チョコレート	なたねあぶら オリーブオイル	ぶた だいす ベーコン	ぎゅうにゅう アガーナ まクリーム	ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ しようが コーン キャベツ	559 22.3 21.9 2.1			
19 (水)		ごはん	エコふりかけ さつまいものてんぶら こまつなのマヨネーズあえ いちかわやさいのみそしる	千産千消元	【おはなし給食】 「おはけのてんぶら『せな けいこ』」	こめ さとう さつまいも こめこ	ごま なたねあぶら エッグケアマヨネーズ	さばぶし まぐろ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり	こまつな にんじん ほうれんそう	しめじ もやし かぶ ながねぎ	614 22.8 19.5 1.6		
20 (木)		わかめごはん	さばのしおやき(4年生は、いわしのしおやき) ミニトマト じゃがいものみそしる はちみつレモンゼリー	4年生「お魚食べ方コンテスト」給食時間に、頭と尾のついわしをきれいに食べられるかのコンテストをします。正しいおはしの持ち方で、がんばって!	こめ むぎ じゃがいも クールゼリーのもと はちみつ		さばみそ さばぶし あぶらあげ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	ミニトマト こまつな	たまねぎ レモン	561 22.3 15.7 1.8			
25 (火)		ごはん	エコふりかけ さんまのかばやき いそあえ とんじる	和食の日こん立て	エコふりかけは、だしを取った後の削り節を使って、ふりかけにしたものであります。環境にやさしいエコメニューです。	こめ むぎ さとう でんぶん じやがいも しらたき	ごま なたねあぶら	さばぶし さんま ぶた とまぶ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが もやし えのきたけ ごぼう だいこん ながねぎ	616 25.4 23.2 1.8		
26 (水)		ちゅうかどん	ちゅうかもやし カレーまあぼ	生态野菜がたっぷりとれる中華丼、いつもたくさんおかわりしてくれています!	こめ むぎ でんぶん さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ぶた とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にら	にんにく しょうが たけのこ しいたけ はくさい ながねぎ もやし きゅうり たまねぎ マッシュルーム	555 22.2 16.7 2.4			
27 (木)		キャロットライス	ハッシュドポーク ぶどうゼリー	就学時健康診断のため、通常より1時間ほど早い給食であります。ご家庭で野菜等をしっかりととるなど、ご配慮をお願いします。	こめ むぎ じゃがいも クールゼリーのもと	バター なたねあぶら	ぶた	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム ぶどうジュース	551 16.7 15.9 1.6			
28 (金)		ごくごはん	おからコロッケ ごまあえ だいこんのみそしる	おからコロッケは、豆腐をつくるときにできる「おから」を入れて作ったコロッケです。食べられずに処分されてしまうことの多い「おから」を活用した、環境にやさしいエコメニューです。	こめ むぎ ごこくまい じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	ごま なたねあぶら	だいす ぶた おから あぶらあげ みそ さばぶし	わかめごはんのもと ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ もやし だいこん ながねぎ	565 21.1 19.4 2.5			

# 給食だより 11月

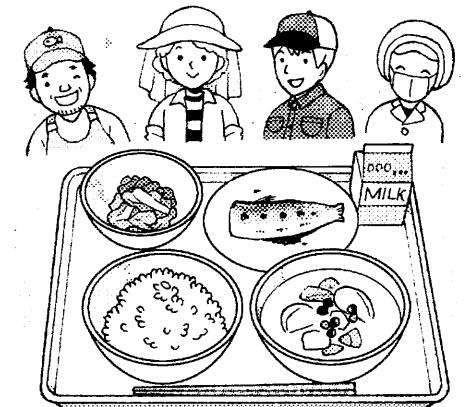
市川市立新井小学校

11月23日は、「勤労感謝の日」です。この日は、「勤労をたとえび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

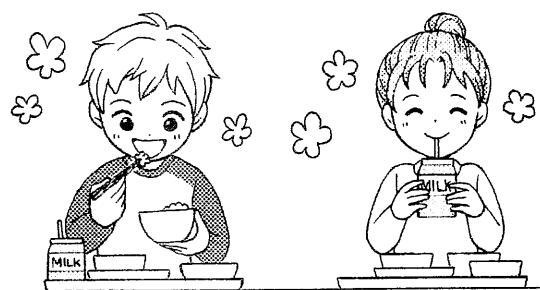
## 給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとつたり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



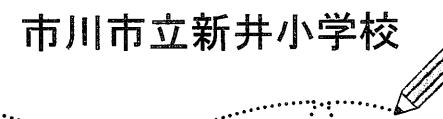
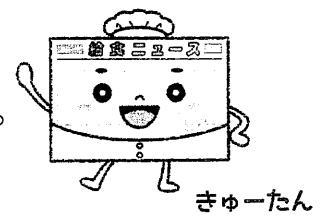
## 感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようになります。

## 感謝の気持ちを伝えてみよう！

調理員さんなどに、感謝の気持ちを伝えてみませんか。食器や食缶を下げる時に伝えたり、手紙を書いたりしてみましょう。



## きゅうしょくレシピ しょうかい

よくばり 楊げいん  
(きな粉・ココア)



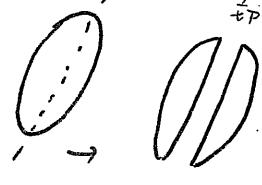
リクエストの  
あつた、きゅう  
しょくの  
レシピをしょ  
かいします！

(材料) 2本分 (よくばり 楊げいん 4本分)

- コペパン 2本
- きな粉 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 油 ひとつまみ(ほんの少)
- ココア 小さじ2
- 石鹼粉 大さじ2
- 揚げ油 適量

(作り方)

- きな粉・砂糖・油と、ココア・石鹼粉を混ぜてかき混ぜる。
- 揚げ油を鍋に入れて、180°Cくらいまで熱する。
2. の揚げ油にコペパンを入れて、おはし(いん)を回しながら、表面にうっすら色がつくまで揚げる(30秒くらい)
- 1.が熱いうちに、パンを半分に切る
- 切ったパンを中に入れ、きな粉・ココアをまぶして完成!!



きな  
ココア