



秋が深まってきました。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！	こんなてについて	食 品 名						栄 養 価 (えいようか) 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 (えいようか) 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	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	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 なつとうあえ 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 じゃがいも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	ぶたレバー なつとうとり 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	しょうが ごぼう だいこん ながねぎ	564 25.0 16.2 1.5	586 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 中に登場する食べ物や料理を出します。今日は「給食番長『よしながこうた く』」という本を紹介します。	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう	バター オリーブオイル	とり ぶた しろはなまめ 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 トマトペースト	たまねぎ にんにく しょうが 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います《 玉田 義和子》」	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 ほうれんそう にんじん	キャベツ ながねぎ にんにく しょうが 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 こんにやく	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)		よくばり 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 しょうが はくさい	547 20.4 21.7 2.1	
11 (火)		ひじきごはん	ししやものなんばんづけ 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 こんにやく	なたねあぶら	さばぶし だいず とり あぶらあげ とうふ みそ	ひじき ぎゅうにゅう ししやも 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 にくじゃが 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 じゃがいも 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	あき 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 パ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 じゃがいも 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	パセリ にんじん こまつな	にんにく しょうが 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 かぼちゃドーナツ	【おはなし給食】 「パムとケロのにちようび《島田 ゆか》」	カッツスパゲッティ こむぎこ さとう ふんとう じゃがいも	なたねあぶら バター ごま	ぶた だいず 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 かぼちゃ こまつな	しょうが にんにく セロリー 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	だいずのかきあげ 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 じゃがいも しらたき	なたねあぶら ごまあぶら	だいず さばぶし とり なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ 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 だいず ベーコン	ぎゅうにゅう アガー なまクリーム	ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ しょうが 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 さつまいものてんぷら こまつなのマヨネーズあえ いちかわやさいのみそしる <div>千産千消デー</div>	【おはなし給食】 「おぼけのてんぷら《せな けいこ》」 この日はデー！千葉県でとれるものをたくさん取り入れました。	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、頭と尾のつきたいいわしをきれ 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 <div>和食の日こん立て</div>	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 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 こんにやく じゃがいも	ごま なたねあぶら	さばぶし さんま ぶた とうふ 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	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	しゅうがくじけんこじんだん 就学時健康診断のため、通常より1時間ほど早い給食で す。ご家庭で野菜等をしっかりとるなど、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)		ごこくごはん	おからコロクケ ごまあえ だいこんのみそしる	おからコロクケは、豆腐をつくるときにできる「おから」を入れて作ったコロクケで す。食べられず処分されてしまうこと多い「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	だいず 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 わかめ	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

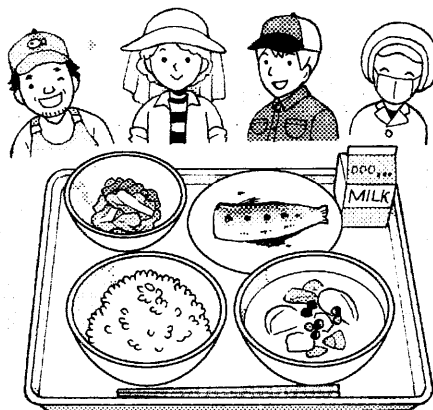
市川市立新井小学校

11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたつとび、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。

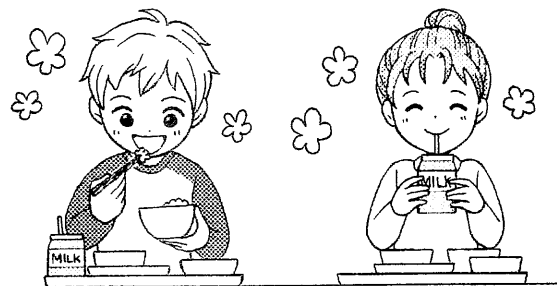
給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くのかかわっています。魚をとったり、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。



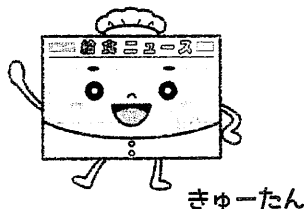
感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



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しましょう。

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 揚げパン
(きな粉・ココア)

給食アンケート
人気No.1?



リクエストのあった、きゅうしょくのレシピをしょうかいます！

(材料) 2本分 (よくばり 揚げパン 4本分)

- コッパパン 2本
- きな粉 大匙2
- サラ糖 大匙2
- 塩 ひとつまみ (ほんのり)
- ココア 小匙2
- 砂糖 大匙2
- 揚げ油 適量

給食で「ジュアココア」という甘いココアを使っています。ミルクココアを使う場合は砂糖を半分くらい減らして下さい。

1. きな粉・砂糖・塩と、ココア・砂糖をよく混ぜあわせおろし。
2. 揚げ油を鍋に入れて、180℃くらいまで熱する。

3. 2. の揚げ油にコッパパンを入れて、おろしをパンにまぶしながら、表面にうっすら色がつくまで揚げる (30秒くらい)。

4. パンが熱いうちに、たねに半分をつける。



5. 切ったパンに混ぜる。きな粉・ココアをまぶして完成!!

