市川市立新井小学校

## 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「千座千消月間」!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年生のお魚食ベ方コンテストもやりますよ!!

			校が深まってきました。 私業の季節ですね!	※付料の都合などにより、献立の内容がかわることがありますのでご了承ください。	2,42,20, 20 =		「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!!			J
				次付付い都自なとにより、駄立の内台かかりることがありますのでに、」本人にでい。	食品名 ************************************							月平均栄養価
日 (曜)	7	食 はん 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	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)		来 数 個 (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	(えいようか) エネルギー koz たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
					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		
1 (金)	MEE	ごはん	エコふりかけ <b>さんまのしおやき</b> いそあえ とんじる はなみかん	[おはなし銘像] 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「さんまのしおやき」にななみ、「やきさかなのろり、「後季やすし")という木を紹介します。	こめ さとう こんにゃく	ごま	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	だいこん もやし えのきたけ ごぼう ながねぎ しいたけ みかん	562 25.2 19.1 2.3	582 232.8 19.0 2.2
5 (火)	MEE	ごはん	チキンチキンごぼう コーンスープ りんごのひとくちゼリー	新メニュー「チキンチキンごぼう」他校の栄養士さんから教えていただいたメニューです。揚げたごぼうと鶏肉を、甘いタレでからめます。	こめ こめこ さとう	なたねあぶら	とり たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく ごぼう えだまめ コーン ながねぎ	610 23.0 19.3 2.3	
6 (水)	MEE	あぶたまどん	にくじゃが アセロラのひとくちゼリー	定例研のため、盛り付けやすいメニューです!	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき	なたねあぶら	たまご あぶらあげ さばぶし ぶた なまあげ	ぎゅうにゅう	みつば にんじん さやいんげん	たまねぎ	628 27.8 19.9 2.1	
7 (木)	MEE	ゆかりごはん	おからコロッケ ごまあえ だいこんのみそしる	[おはなし給食] 「はなちゃんのみそしる《安武 信吾》」	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら ごま	ぶた おから あぶらあげ みそ さばぶし	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	ゆかり たまねぎ キャベツもやし だいこん ながねぎ	564 19.9 18.4 2.6	
8 (金)	MEE	キムチごはん	もちごめつきにくだんご ちゅうかきゅうり ちゅうかスープ	にんき 人気のキムチご飯!キムチは、おとなりの国、韓国の食べ物です。	こめ さとう もちごめ でんぷん	ごまあぶら ごま なたねあぶら	ぶたとりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが キムチ ながねぎ しいたけ きゅうり もやし めんま	560 23.5 19.5 3.2	
11 (月)	MICE	じゃこガーリック ライス	<b>はれときどきぶたのえんぴつあげ</b> ひじきのサラダ キャベツのこめこポタージュ	【おはなし給食】 「はれときどきぶた《矢玉四郎》」	こめ はるまきのかわ さとう こめこ	バター なたねあぶら オリーブオイル	ベーコン ポークフランク ハム	ちりめん ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん ほうれんそう	にんにく もやし キャベツ たまねぎ	635 23.2 25.2 3.0	
12 (火)	MIKE	ちゅうかどん	ちゅうかもやし カレーまあぼ	野菜たつぷりの 草華丼です!	こめ でんぷん 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	559 22.2 17.0 2.8	
13 (水)	MEE	オムライス	コールスローサラダ とうにゅうさつまいものポタージュ	【おはなし給食】 「こっそりオムライス (きむらゆういち))」	こめ むぎ さとう さつまいも	なたねあぶら パター	とり シートエッグ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん	マッシュルーム たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	601 18.8 23.3 2.6	
14 (木)	MEE	ひじきごはん	もやしサラダ なまあげのそぼろに もものゼリー	できた。 生揚げには、カルシウムや鉄分がたくさん含まれます。 骨をじょうぶに したり、背を伸ばしたりしてくれますよ!	こめ さとう じゃがいも しらたき クールゼリーのもと	なたねあぶら ごまあぶら	さばぶし とり あぶらあげ なまあげ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや さやいんげん	たけのこ もやし きゅうり たまねぎ ももジュース	562 22.5 15.3 2.9	
15 (金)	WILE	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	【おはなし給食】 「なっとうぼうや《わたなべ あや》」	こめ こめこ さとうしらたまこ でんぷん 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	しょうが ごぼう だいこん ながねぎ	564 24.7 16.1 1.7	
16 (土)	MICE	ぶたどん	ぐだくさんみそしる ぶどうゼリー	みんなのお楽しみ、新井・子秋祭り! 11月18日は振替休業となります。	こめ しらたき さとう こんにゃく クールゼリーのもと	なたねあぶら	ぶた なまあげ さばぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ながねぎ はくさい ごぼう ぶどうジュース	547 20.0 13.6 2.4	
19 (火)	MEE	わかめごはん	チキンソテーのなしソース こまつなのマヨネーズあえ いちかわやさいのみそしる いちかわなしのゼリー	いまかた。 にゃくこう 市川市市制施行90周年記念給食!&千産千消デールを対します。 こんだて 市川市でとれる野菜と梨を使った献立です。	こめ さとう クールゼリーのもと	エッグケアマヨネーズ	とりまぐろ あぶらあげ みそ さばぶし	わかめごはんのもと ぎゅう にゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	なし しょうが にんにく ながねぎ しめじ もやし かぶ レモン	572 24.0 15.5 2.1	
20 (水)	MEE	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	ほうれん草の中華和え、人気の野菜メニューです!	こめ ぎょうざのかわ でんぷん 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	608 23.9 22.4 1.8	
21 (木)	MEE		やきにくサラダ りんごのカスタードパイ	[おはなし給食] 「わかったさんのアップルパイ (寺村輝夫))」	こめ こめこ さとう パイかわ コーンスターチ	なたねあぶら バター	だいず ぶた たまご	エダムチーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマトペースト	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース キャベツ きゅうり りんご	628 25.4 23.6 1.4	
22 (金)	MEE	さつまいもパン	レバーのケチャップあえ ほうれんそうのサラダ ABCスープ	・	さつまいもパン こめこ さとう マカロニ	なたねあぶら オリーブオイル	ぶたレバー ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが コーン たまねぎ キャベツ	557 23.6 19.3 2.3	
25 (月)	WILE	とりにくの たきこみごはん	きりぼしだいこんののりごまサラダ <b>ひとくちおでん</b> はちみつレモンゼリー	[おはなし給食] 「おでんくん《リリーフランキー》」	こめ さとう こんにゃく クールゼリーのもと はちみ つ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	さばぶし なまあげ とり あぶらあげ 鶏 ちくわ さつまなげ	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん きぬさや	しいたけ きりぼしだいこん きゅうりキャベツ だいこん レモン	551 23.2 19.8 2.0	
26 (火)	MEE	ごはん	エコふりかけ だいずとみつばのかきあげ もやしとわかめのあえもの ちくぜんに	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 さとう こむぎこ さといも こんにゃく	ごま なたねあぶら ごまあぶら	さばぶし だいず とりさつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん みつば きぬさや	たまねぎ もやし たけのこ れんこん しいたけ ごぼう	581 21.6 14.7 2.7	
27 (水)	MEE	カレーライス	フルーツポンチ	は、対のロボルスルがルが、 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。 でなって野菜等をしっかりとるなど、ご配慮をお願いします。	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	バター	とり ぶた いんげんまめ	ぎゅうにゅう エダムチーズ ヨーグルト かんてん	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 みかん パイン もも	610 17.3 15.1 1.2	
28 (木)	MEE	スパゲティ ナポリタン	コーンサラダ ぐりとぐらのこめこカステラ	【おはなし絵像】「ぐりとぐろ【なかがわりえご おおむらゆりご】」 (ぐりとぐらの発力ステラ)ぐりとぐらが作った大きなカステラをイメージして、 給食室でカステラを焼きます!		オリーブオイル バター なたねあぶら	ぶた ベーコン 鶏 たまご	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマントマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	585 21.0 24.9 2.0	
29 (金)	MEE	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 とんじる はなみかん	和学生を 4年生「お魚食ベガコンテスト」総会時間に、頭と尾のついたいわしをき れいこ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 ほって!	こめ こんにゃく		さば ぶた とうふ あぶらあげ みそ さばぶし	ぎゅうにゅう	ミニトマト にんじん こまつな	ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ みかん	547 26.1 17.9 1.3	



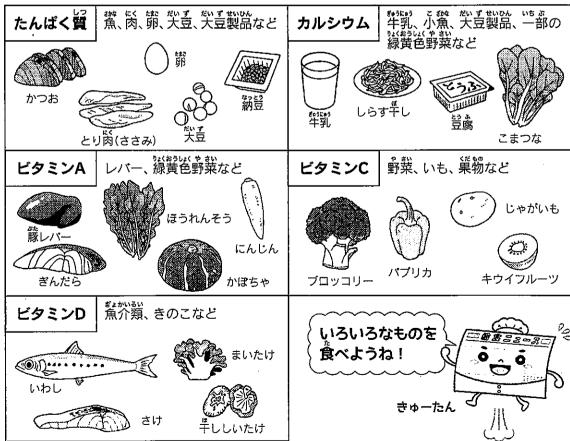
## 市川市立新井小学校



強い機をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。





「おうちで簡食メニュー」簡食で人気のあるメニューのレシビをご紹介します!

ぐいとぐらの光初カステラ(パウンドケーキ201年分)

【材料】

采粉

160g (製菓用が望ましいです)

砂糖

100g

レサイズ4個

まん 無塩パター 100g(なければ普通のパターでもOK)

学ゅうにゅう 牛乳

30cc

ベーキングパウダー

10g

## 【作り方】

- 1 オーブンをあらかじめ170℃にあたためておく。
- 2 米粉・ベーキングパウダーはあわせてふるう。
- 3 バターは、溶かしておく。
- 4 溶かしパターに砂糖を加えて練り混ぜ、卵も加えてよく混ぜる。混ざったら、1 でふるった粉をいれてさっくりと混ぜる。 (混ぜすぎないよう注意)
- 5 パウンドケーキ型に流し入れ、オーブンで4〇分程度焼く。 竹串を刺して何もついてこなかったら、出来上がり!

【コツ】

がりょう 材料をすべて混ぜ終わったら、すぐに オーブンに入れて焼きましょう。 そのほうが、ケーキがふくらみやすくなります。

