



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629kcal たんぱく質 24.5g 脂質 19.4g 塩分 2.3g

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

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	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	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
1 金	キムチご飯 牛乳 小松菜ぎょうざ ツナ和え 中華たまごスープ みかん	ぶたにく ひじき ツナ ベーコン たまご	こめ あぶら さとう でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ ごま かたくりこ	しょうが にんじん はくさい キャベツ こまつな ねぎ にら きゅうり レモン とうもろこし みかん	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.7 g	13 水	ごはん 牛乳 カレー麻婆 中華和え 柿	ぶたにく とうふ みそ ちくわ あぶら かたくりこ たまねぎ にんじん にら ほうれんそう もやし とうもろこし きゅうり ねぎ かき	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ たまねぎ にんじん にら ほうれんそう もやし とうもろこし きゅうり ねぎ かき	しょうが にんじん たまねぎ にんじん にら ほうれんそう もやし とうもろこし きゅうり ねぎ かき	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.4 g	22 金	ご飯 牛乳 切り干し大根の春巻き ほうれん草中華和え 家常豆腐 りんご	ぶたにく みそ さとう でんぶん はるまきのかわ ごま ほうれんそう ねぎ たけのこ しいたけ りんご	こめ あぶら さとう でんぶん たまねぎ にんじん はるまきのかわ ごま ほうれんそう ねぎ たけのこ しいたけ りんご	しょうが にんじん たまねぎ にんじん にんじん しょうが ほうれんそう ねぎ たけのこ しいたけ りんご	エネルギー 669 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.8 g
5 火	ごぼうピラフ 牛乳 レバーとポテの変わり揚げ ABCスープ	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 マカロニ	マッシュルーム とうもろこし ごぼう しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	エネルギー 644 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.1 g	14 木	よくばり揚げパン 牛乳 もち米つき肉団子 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 でんぶん ごま	しょうが ねぎ もやし しいたけ ほうれんそう とうもろこし こまつな	エネルギー 615 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.5 g	25 月	青菜と豚肉のあんかけ丼 牛乳 ワンタンスープ しゃりしゃりガーリック大豆 ぶどうゼリー	ぶたにく あさり とりにく だいず	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ワンタンのかわ こむぎこ ねぎ エリンギ ぶどう	しょうが にんじん たまねぎ こまつな はくさい きくらげ たけのこ にんじん ねぎ エリンギ ぶどう	エネルギー 670 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g
6 水	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	メルルーサ だいず ぶたにく なまクリーム	パン 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 トマト いんげん	エネルギー 684 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.2 g	15 金	わかめご飯 牛乳 さばの塩焼き キャベツおかか和え さつまいも汁 みかん	わかめ かつおぶし しらすぼし とうふ こんにやく	こめ さとう さつまいも こんにやく	キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな みかん	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 2.4 g	26 火	カレーミートサンドパン 牛乳 ひじきのマリネ 豆乳さつまいもポタージュ	ぶたにく ハム ひじき とうにゅう なまクリーム	パン あぶら さとう バター こむぎこ さつまいも	しょうが にんじん たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	エネルギー 628 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.2 g
7 木	ご飯 牛乳 いかのてり焼き 筑前煮 味噌汁 みかん	いか とりにく あげボール わかめ あぶらあげ みそ にぼし	こめ あぶら さとう こんにやく さつまいも じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ れんこん しいたけ ごぼう さやえんどう だいこん ねぎ みかん	エネルギー 620 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.5 g	18 月	発芽玄米入りごはん 牛乳 鶏のレモン風味 しらたきソテー 湯葉すまし汁 りんご	とりにく ぶたにく ゆば こんぶ	こめ さとう あぶら ごま しらたき	レモン しょうが にんじん こまつな とうもろこし だいこん みつば たけのこ りんご	エネルギー 624 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g	27 水	豚丼 牛乳 さつまいもの天ぷら 白菜の具沢山汁 柿	ぶたにく あおりのり なまあげ	こめ しらたき さとう さつまいも こめこ ごま あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ごぼう はくさい かき	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g
8 金	あぶたま丼 牛乳 小松菜のマスタード和え 豚汁	たまご あぶらあげ ぶたにく なまあげ みそ	こめ さとう でんぶん あぶら さつまいも こんにやく	たまねぎ みつば こまつな にんじん しめじ もやし ごぼう だいこん しめじ ねぎ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.6 g	19 火	さつまいもごはん 牛乳 いわしのさんが焼き ごま酢和え わかめとえのきの味噌汁 花みかん	いわし ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ	こめ さつまいも ごま ばんこ さとう でんぶん	さやいんげん ねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし えのきたけ だいこん みかん	エネルギー 634 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.8 g	28 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 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 にんじん しょうが りんご	エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.0 g
11 月	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 さつまいも うずらのたまご	こめ バター あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん セロリー グリーンピース かき	エネルギー 658 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.8 g	20 水	ごはん 牛乳 ひじきふりかけ おかか和え 一口おでん 豆乳抹茶ゼリー	ひじき ちくわ しらすぼし つみれ あげボール こんぶ がんもどき うずらのたまご とうにゅう あずき	こめ さとう ごま こんにやく	ほうれんそう もやし にんじん だいこん	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.2 g	29 金	さつまいもごはん 牛乳 千葉県産いわしのフライ 白菜のお浸し 味噌汁 りんご	いわし わかめ あぶらあげ みそ	こめ さつまいも ごま ばんこ あぶら	はくさい こまつな にんじん だいこん ねぎ りんご	エネルギー 662 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g
12 火	味噌煮込みうどん 牛乳 じゃがたご焼き かぶのツナ和え 豆乳プリン	みそ ぶたにく あぶらあげ たこ ベーコン たまご あおりのり とうにゅう なまクリーム	うどん さつまいも じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ジャム	にんじん ねぎ しいたけ こまつな だいこん ごぼう しょうが きゅうり かぶ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.7 g	21 木	スパゲティミートソース 牛乳 グリーンサラダ 米粉とさつまいものごま団子	ぶたにく チーズ ハム チーズ 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 にんじん セロリー たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.7 g	<p>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いました。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！！</p> 					

松永さんの小松菜！

千葉県学校栄養士会・千葉県学校給食会・パン組合がコラボして企画した、千葉県産さつまいもの甘露煮を入れた「さつまいもパン」です！！

さつまいもが日本で最初に栽培されたのは、千葉市花見川区の幕張町と言われています。

みんなからリクエストの多い「しゃりしゃり大豆」です！

旬のさつまいもを59kgも使った濃厚なポターージュです！

給食試食会
里芋は、千葉県の山武地区などでたくさんとれています。

就学時健康診断のため早めの給食です！

千葉県は日本有数の水産県！
千葉県の海でとれたいわしをフライにします。

千葉県産の米から作られた米粉をたっぷり使ったごま団子です！

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。今月は、「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、動植物などの自然の恩恵への感謝と共に、生産者をはじめ、食に携わる人々への感謝の気持ちをあらわし、和食文化の継承の大切さを考える機会としてはいかがですか。

11月24日は「和食の日」

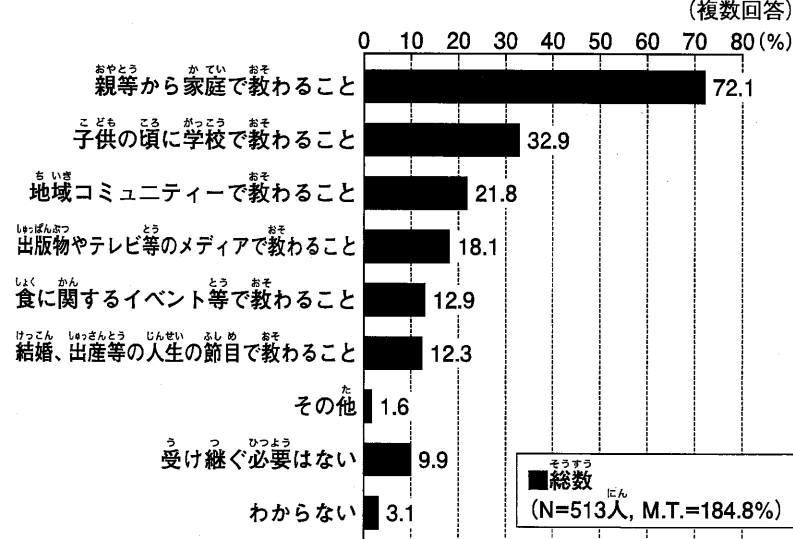
受け継いでいこう和食文化

和食は、2013（平成25）年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかわりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化について話し合ってみてください。



Data 見える食育 ▶▶▶ 食文化の継承

食文化を継承するために必要なこと



郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、はしづかいなどの食べ方・作法を受け継いでいるか聞いたところ、「受け継いでいる」は69.3%、「受け継いでいない」は28.1%でした。左のグラフは「受け継いでいない」と回答した人に食文化を継承するために必要なことをたずねたもので、家庭で伝えることが大切と考えている人が多いことがわかります。

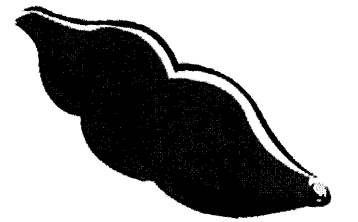
※Nは質問に対する回答者数で、100%が何人の回答に相当するかを示す比率算出の基数である。M.T.(Multiple Totalの略)は回答数の合計を回答者数(N)で割った比率であり、通常その値は100%を超える。 出典：「食育に関する意識調査報告書」農林水産省 平成31年3月

「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！

米粉とさつまいものごま団子 (16個分)

【材料】

さつまいも	1本	バター	大さじ1	牛乳	50cc	卵	1個	砂糖	大さじ4	米粉	120g	白いりごま	大さじ1
ベーキングパウダー	5g	揚げ油	適宜										



【作り方】

- 1 さつまいもは皮付きのまま蒸してつぶす。
- 2 白ごま以外の材料と、1のさつまいもをボールに入れて混ぜる。
- 3 2に白ごまをまぶす。
- 4 160℃に熱した揚げ油に入れて、揚げる。竹串をさして何もついてこなかったら、出来上がり。

千葉県はさつまいもの生産高が全国3位です。そして、おいしいお米もたくさんとれます。給食では千葉県産の米から作った「米粉」と、千葉県産のさつまいもを使って作ります。11月21日の給食に登場します！