

日	曜 日	主 食	牛 乳	副 食	行事等	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分	
						kcal	g	g	g	
4	火	ごはん	○	チンジャオロース ナムル 春雨スープ	事務室のおすすめ！用務員さんは給食で野菜嫌いを克服しようとがんばっています	747	31.8	24.6	2.7	
5	水	ぶどうパン	○	チキンピカタ コールスローサラダ ABCスープ		定例研	773	35.2	27	2.7
6	木	📖しめじごはん	○	📖さんまの塩焼き 切干大根 みそけんちん汁	おはなし給食	758	33.4	26.1	3.4	
7	金	麦ごはん	○	ささみフライ 秋野菜カレー みかん	立冬	858	34	25.6	2.7	
10	月	ハムピラフ	○	白身魚のオーロラソース 野菜スープ		767	31.3	30.5	2.7	
11	火	さつまいもごはん	○	卵の唐草焼き 厚揚げの根菜煮	 千産千消デー 	786	33.7	25.3	2.3	
12	水	ごはん	○	酢豚 中華スープ	給食にアツい松尾先生より「ミートソースは給食で一番好きなメニュー。今からワクワク😊」	783	27.8	24.7	2.8	
13	木	スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ クレープ（ヨーグルト）		764	28.6	26.6	2.1	
14	金	ごはん	○	📖秋鮭のチャンチャン焼き 車麩の煮物 ひとくちゼリー	1年生校外学習 おはなし給食	749	39.3	17.7	2.4	
17	月	栗ごはん	○	おからコロッケ のっぺい汁 柿		797	31.9	23.9	2.6	
18	火	ターメリックライス	○	クリームソース 貝たくさんスープ		751	25	24.3	2.6	
19	水	ごはん	○	白身魚のごまからめ おひたし 筑前煮		750	33.6	21.1	2.2	
20	木	おさつトースト	○	かぶサラダ チリコンカン		765	29.2	26.3	2.8	
21	金	ごはん	○	さばの味噌煮 五目きんぴら かきたま汁	 和食の日 	747	40	24.5	2.6	
25	火	ラザニア	○	コンソメスープ カル鉄ヨーグルト		747	33.1	29.9	2.2	
26	水	ごはん	○	いなだの照り焼き ごま和え 生揚げの肉味噌煮		726	34.4	28.4	2.5	
27	木	ごはん	○	麻婆丼の具 わかめスープ かぼちゃむしばん		787	33.3	22.7	3.1	
28	金	ごはん	○	豚肉のかりん揚げ からし和え けんちん汁		791	36.5	19.8	2.6	
献立表内の📖マークは、おはなし給食として登場する献立です！ ※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。また、給食使用食材の詳細については裏面にてご確認ください。						11月の 栄養価	769	32.9	24.9	2.6



11月の給食だより



「予定献立表」は第五中学校HPにてデータの配布も行っています。ご活用ください。

秋も深まり、田んぼや畑では収穫の時期を迎えます。11月は「実りの秋」とも言われるように、食べ物の恵みを感じる月です。

みなさんが普段口にしている食材ですが、その多くが海外から輸入しているものだということを知っていますか？日本の食料自給率（私たちが食べる食料のうち、どのくらいを国内で作っているかの割合）はまだまだ低い現状があります。

今月は、「**地産地消デー**」として、11日に千葉県産の食材を多く使用した献立を提供します。私たちのくらす地域でとれた食材を選んで食べることは、新鮮でおいしいといった理由だけでなく、輸送のエネルギーとコストを減らし、環境にもやさしい行動です。地域の農作物を知り、選んで食べることが未来の食を守る第一歩になります。

日本、そして千葉県でとれる食材に感謝の気持ちをこめて、地球にやさしい行動を心がけましょう。

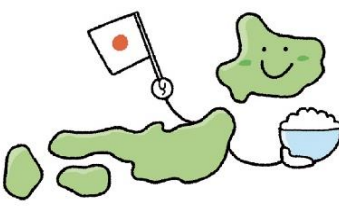


おはなし給食について

11/4(火)～14(金)は読書週間です！給食では、図書室とコラボした「おはなし給食」として、『妖怪アパートの幽雅な日常』5巻から、物語で紹介されている料理が登場します。

11/6(水)には「しめじごはん」「さんまの塩焼き」を、11/14(金)には「秋鮭のチャンチャン焼き」を予定しています！食材や作り方も、物語を参考にして再現しています。

お楽しみに♪



地産地消とは、地域で生産された食材をその地域で消費すること！生産者と消費者が近いため、生産過程を確かめたり、新鮮な食材を手に入れたりできます。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

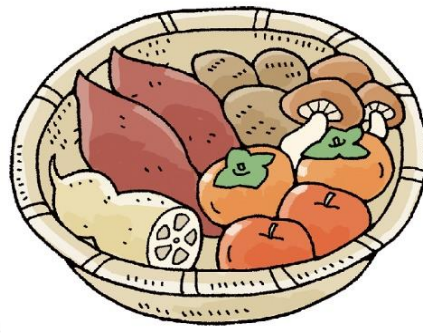


食料自給率アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



① 旬の食材を食べよう



② 地元でとれる食材を食べよう



③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



④ 食べ残しを減らそう



市川市立第五中学校

日	曜日	献立名	牛乳	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名			栄養価	
				主にからだを作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
20	木	おさつトースト	○	牛乳 クリーム	食パン さつまいも ざらめ糖 有塩バター		エネルギー (kcal)	765
		かぶサラダ		ハム	オリーブ油	かぶ きゅうり	蛋白質 (g)	29.2
		チリコンカン		いんげんまめ 豚ひき肉	なたね油 じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールトマト缶 トマトピューレー	脂質 (g)	26.3
							食塩相当量 (g)	2.8
21	金	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal)	747
		さばの味噌煮		まさば 赤みそ	上白糖	しょうが	蛋白質 (g)	40.0
		五目きんぴら		さつま揚げ	板こんにゃく なたね油 三温糖	にんじん ごぼう れんこん	脂質 (g)	24.5
		かきたま汁		豚もも かつお節 さばぶしだし昆布 鶏卵 木綿豆腐	でん粉	根深ねぎ こまつな にんじん	食塩相当量 (g)	2.6
25	火	ラザニア	○	豚ひき肉 普通牛乳 クリーム ピザ用チー ーズ	ラザニアシート 三温糖 薄力粉 無塩バ ター	にんじん たまねぎ セロリー にんにく しょうが ホールトマト缶 マッシュルーム	エネルギー (kcal)	726
		コンソメスープ		鶏むね	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ	蛋白質 (g)	33.1
		カル鉄ヨーグルト		カル鉄ヨーグルト			脂質 (g)	29.9
							食塩相当量 (g)	2.2
26	水	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal)	787
		いなだの照り焼き		いなだ	上白糖	しょうが	蛋白質 (g)	34.4
		ごま和え			ごま 上白糖	こまつな もやし	脂質 (g)	28.4
		生揚げの肉味噌煮		豚ひき肉 赤みそ 生揚げ	なたね油 上白糖 じゃがいも	しょうが 根深ねぎ にんじん たまねぎ し いだけ いんげん	食塩相当量 (g)	2.5
27	木	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal)	791
		麻婆丼の具		豚ひき肉 押し豆腐 赤みそ	なたね油 上白糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にら 根深ねぎ たまね ぎ 乾しいたけ	蛋白質 (g)	33.3
		わかめスープ		乾燥わかめ 鶏もも	ごま でん粉 ごま油	チンゲンサイ 根深ねぎ	脂質 (g)	22.7
		かぼちゃむしばん			蒸しパンミックス	西洋かぼちゃ	食塩相当量 (g)	3.1
28	金	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal)	723
		豚肉のかりん揚げ		豚もも	でん粉 なたね油 上白糖 ごま	しょうが	蛋白質 (g)	36.5
		からし和え			上白糖	もやし にんじん こまつな	脂質 (g)	19.8
		けんちん汁		豚もも 木綿豆腐 花かつお さばぶし	さといも 板こんにゃく	だいこん にんじん 根深ねぎ ほうれんそ う	食塩相当量 (g)	2.6
								今月の栄養価
							エネルギー (kcal)	768
							蛋白質 (g)	32.9
							脂質 (g)	24.9
							食塩相当量 (g)	2.6

	今月の栄養価
エネルギー (kcal)	768
蛋白質 (g)	32.9
脂質 (g)	24.9
食塩相当量 (g)	2.6