

2024年 11月 予定献立表

市川市立第六中学校

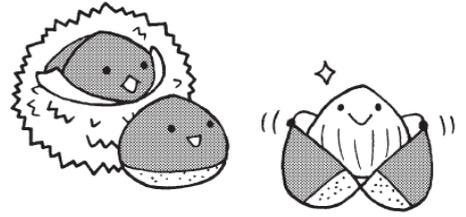
日 (曜)	献立		食品群						栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			筋肉や血液をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	病気の抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源		
1 (金)	献み物	牛乳		牛乳						I補給 - 722kcal
	主食	麦ご飯						米 麦		タバ ^o ク 24.3g
	主菜	豚丼	ぶた肉				玉ねぎ ねぎ	しらたき さとう	なたね油	脂質 18.1g
	副菜	春雨サラダ			にんじん		きゅうり もやし	春雨 さとう	なたね油 ごま油	塩分 2.3g
デザート	シュワシュワゼリー		クールゼリーの素			レモン みかん		さとう サイダー		1年校外学習 試食会
5 (火)	献み物	牛乳		牛乳						I補給 - 630kcal
	主食	麦ご飯						米 麦		タバ ^o ク 30.3g
	主菜	三色そばろ丼	とり肉 大豆 卵		にんじん 小松菜		しょうが もやし	さとう	なたね油	脂質 17.9g
	副菜	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉		にんじん		しょうが 玉ねぎ えのき しめじ		なたね油	塩分 1.8g
6 (水)	献み物	牛乳		牛乳						I補給 - 803kcal
	主食	セサミトースト						食パン さとう	マーガリン ごま	タバ ^o ク 32.0g
	主菜	ポークビーンズ	だいず ベーコン 豚	クリーム	にんじん トマト		にんにく 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	なたね油	脂質 36.5g
	副菜	わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん		キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	さとう	ごま油 ごま	塩分 2.8g
7 (木)	献み物	牛乳		牛乳						I補給 - 746kcal
	主食	麦ご飯						米 麦		タバ ^o ク 27.5g
	主菜	ミートカレー	ぶた肉 とり肉	ヨーグルト チーズ	にんじん		玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	なたね油	脂質 21.4g
	副菜	コーンサラダ			にんじん		キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	さとう	オリーブ油	塩分 3.1g
8 (金)	献み物	牛乳		牛乳						I補給 - 697kcal
	主食	ゆかりご飯				ゆかり		米 麦	ごま	タバ ^o ク 26.1g
	主菜	アジフライ	アジ					小麦粉 パン粉	なたね油	脂質 21.3g
	副菜	ごぼうサラダ			にんじん		ごぼう キャベツ もやし コーン	さとう	ごま エッグケアマヨネーズ	塩分 2.0g
デザート	リンゴ					りんご				いい歯の日献立
11 (月)	献み物	牛乳		牛乳						I補給 - 799kcal
	主食	麦ご飯						米 麦		タバ ^o ク 35.4g
	主菜	あぶ玉丼	卵 なたね油 あけかつお節				玉ねぎ	さとう		脂質 22.6g
	汁物	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ かつお節		にんじん 小松菜		大根 玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく	なたね油	塩分 3.0g
デザート	みたらし白玉団子						白玉 さとう くずこ			
12 (火)	献み物	牛乳		牛乳						I補給 - 746kcal
	主食	ご飯						米		タバ ^o ク 28.3g
	主菜	いなだの和風ソース	いなだ				しょうが 大根	かたくりこ さとう	なたね油	脂質 29.0g
	副菜	白滝ソテー	ぶた肉 ベーコン		にんじん 小松菜		しょうが 玉ねぎ コーン えのき	しらたき	なたね油 ごま油	塩分 1.3g
デザート	リンゴ					りんご				
13 (水)	献み物	牛乳		牛乳						I補給 - 633kcal
	主食	和風スパゲッティ	ベーコン ツナ		にんじん		玉ねぎ しめじ えのき	カットスパゲッティ	オリーブ油	タバ ^o ク 31.0g
	主菜	とうふのオイスターソースいため	とり肉 とうふ		にんじん		玉ねぎ たけのこ キャベツ	こんにゃく くずこ	なたね油 ごま油	脂質 25.7g
	副菜	さつまいものセサミバター焼き						さつまいも さとう	バター ごま	塩分 2.7g
14 (木)	献み物	牛乳		牛乳						I補給 - 664kcal
	主食	わかめご飯		わかめ				米 麦	ごま	タバ ^o ク 34.7g
	主菜	サケのちゃんちゃん焼き	さけ	チーズ	にんじん		しめじ えのき 玉ねぎ	さとう	バター	脂質 17.8g
	汁物	とり肉と白菜のスープ	ベーコン とり肉		にんじん		玉ねぎ 白菜 しめじ	じゃがいも		塩分 2.8g
15 (金)	献み物	牛乳		牛乳						I補給 - 724kcal
	主食	ご飯						米		タバ ^o ク 27.5g
	主菜	手作り揚げぎょうざ	ぶた肉		にら		しょうが しいたけ キャベツ ねぎ	ぎょうざの皮 かたくりこ	ごま油 なたね油	脂質 22.7g
	汁物	中華風コーンスープ	卵 ベーコン とり肉		にんじん		コーン 玉ねぎ もやし えのき	じゃがいも くずこ	ごま油	塩分 2.0g
デザート	みかん					みかん				
18 (月)	献み物	牛乳		牛乳						I補給 - 691kcal
	主食	わかめご飯		わかめ				米 麦	ごま	タバ ^o ク 30.7g
	主菜	卵のちくざ焼き	とり肉 とうふ 卵	ひじき	にんじん		玉ねぎ	さとう	なたね油	脂質 25.9g
	副菜	生あげとこんにゃくのピリ辛炒め	生あげ ぶた肉		にんじん		にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 しいたけ	こんにゃく さとう	なたね油 ごま油	塩分 2.6g

日 (曜)	献立		食品群						栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			筋肉や血液をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	病気の抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源		
19 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 721kcal
	主食	ご飯						米		タバク 28.4g
	主菜	大根と豚肉の煮物	ぶた肉 かつお節		にんじん いんげん	大根 しいたけ		さといも こんにゃく さとう		脂質 18.3g
	副菜	いそかあえ		のり	小松菜 にんじん	もやし えのき		こんにゃく さとう		塩分 1.8g
	デザート	なしのゼリー		ゼリーの素		なしレモン		さとう		市川の献立
20 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 779kcal
	主食	黒糖パン						黒糖パン		タバク 31.7g
	主菜	ボトフ	ベーコン ぶた肉		にんじん	玉ねぎ かぶ しめじ マッシュルーム		じゃがいも	なたね油	脂質 27.2g
	副菜	豆とツナのパイ風はるまき	ひよこ豆 ツナ	チーズ		玉ねぎ		春巻きの皮 小麦粉	なたね油	塩分 3.1g
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト						
21 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 778kcal
	主食	ご飯						米		タバク 24.6g
	主菜	タラとじゃがいものチリソース	たら			にんにく しょうが 玉ねぎ		かにくりこ じゃがいも さとう	なたね油	脂質 23.2g
	副菜	かぼちゃサラダ	ツナ		かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ			エックケアマヨネーズ	塩分 1.4g
	デザート	みかん				みかん				
22 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 719kcal
	主食	ご飯						米		タバク 32.0g
	主菜	チキンのてりやき	とり肉			しょうが				脂質 28.3g
	副菜	ぶた肉ととうふのごま味噌炒め	ぶた肉 とうふ		小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ えのき		さとう	なたね油 ごま ごま油	塩分 1.7g
	デザート									
25 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 713kcal
	主食	麦ご飯						米 麦		タバク 28.5g
	主菜	ピピンバ	ぶた肉 だいたす 卵		小松菜	にんにく しょうが もやし		さとう	なたね油 ごま油 ごま	脂質 23.2g
	汁物	春雨スープ	とり肉 ベーコン		にんじん	えのき 玉ねぎ		春雨		塩分 2.7g
	デザート	リンゴ				りんご				
26 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 730kcal
	主食	ご飯						米		タバク 35.7g
	主菜	サバのみそに	サバ	こんぶ		しょうが ねぎ		さとう		脂質 20.6g
	副菜	おかかあえ	かつお節		にんじん	もやし キャベツ				塩分 2.7g
	汁物	白玉スープ	とり肉 なると とうふ かつお節	こんぶ	にんじん 小松菜	大根 ねぎ		さといも 白玉		
27 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 735kcal
	主食	とりなんばんうどん	とり肉 油あげ かつお節	こんぶ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう ねぎ		うどん		タバク 32.7g
	主菜	お好み焼き	ぶた肉 卵 豆腐 かつお節			キャベツ ねぎ しょうが		やまいも 小麦粉	なたね油 エックケアマヨネーズ	脂質 25.0g
	副菜	かぼちゃとさつまいものサラダ	ツナ		かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ		さつまいも	エックケアマヨネーズ	塩分 3.4g
	デザート	みかん				みかん				
28 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 724kcal
	主食	カレーピラフ	とり肉		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース		米	オリーブ油 なたね油	タバク 32.5g
	主菜	ホワイトシチュー	ベーコン とり肉 いんげん豆 豆腐	牛乳 クリーム	にんじん	玉ねぎ コーン グリンピース		じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	脂質 25.7g
	副菜	カブのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり かぶ		さとう	なたね油	塩分 2.5g
	デザート									
29 (金)	飲み物	牛乳		牛乳						I補給 - 714kcal
	主食	ご飯						米		タバク 26.3g
	主菜	すき焼き風煮	ぶた肉 とうふ		にんじん 小松菜	えのき 玉ねぎ 白菜		焼きふり こんにゃく さとう	なたね油	脂質 13.5g
	デザート	フルーツ白玉				みかん パイン 黄桃 バナナ		白玉 さとう		塩分 1.3g
	デザート									

11月 栄養量		平均値
エネルギー	(kcal)	723
タンパク質	(g)	30.0
脂質	(g)	23.2
塩分	(g)	2.4

2024年11月 給食だより

秋の深まりを感じる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物をつくってくださっている農家さんや、運搬する人、販売する人などの食にかかわる人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。



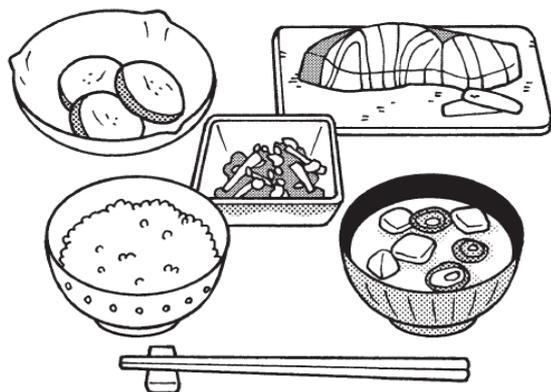
感謝を込めて食事のあいさつをしましょう



みなさんは食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をきちんとしていますか？
「いただきます」という言葉には、わたしたちが生きていくために、ほかの動物や植物の命をいただいていることから、命をいただきありがとうございますという意味が込められています。また、「ごちそうさま」には、食事をつくるために食材を育てたり、料理をしたりして、駆け回っていただき、ありがとうございましたという意味が込められています。
食事のあいさつは心を込めてするようにしましょう。



和食のよさについて考えてみよう



伝統的な和食の形は、主食であるごはんのみそ汁などの汁物におかずを3種類組み合わせたものをいい、これを「一汁三菜」と呼びます。

和食は、世界的に見ても、健康的な食事として注目されています。和食のよさはどんなところにあるのか、もう一度、自分たちでも考えてみましょう。

地場産物をもっと食べましょう



みなさんの地域にはどんな地場産物があるか知っていますか？ 地場産物を積極的に使うことは、流通などに使うエネルギーの節減につながります。また、生産者の顔が見える環境は、安全安心で新鮮な旬の農作物を手に入れることができるというメリットがあります。

積極的に利用するためにも、自分の住む地域では、どのような農作物がつけられているのかを調べてみましょう。

市川市90周年記念献立

今年市川市が誕生して90年になります。給食でも19日（火）に市川市や千葉県の産物を多く使った給食を提供します。

市川市には畑や海があり、なしやのり、野菜などさまざまな食べ物が作られています。

おいしく食べて、市川市をさらによく知る一日にしてください。

