


ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日		こんだて	ち　ほね　にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ　ちから 熱や力に なるもの	からだ　ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				しょうしょく・しょうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しるもの 汁物・デザート				
十三夜 献立	1	土	○	じゃこだいずごはん	だいず　ちりめんじゃこ	こめ　むぎ　ごま　なたねあぶら　さとう　でんぶん		709 kcal
				きんぴらごぼう	さつまあげ	ごまあぶら　しらたき　さとう　ごま	ごぼう　にんじん　いんげん	28.4 g
				とんじる	ふた　とうふ　みそ★かつおぶし	なたねあぶら　じゃがいも　こんにゃく	にんじん　ながねぎ　だいこん　ごぼう	19.1 g
				こくとうくりむしパン	たまご　ぎゅうにゅう	くらざとう　さとう　こむぎこ　くり　なたねあぶら		2.0 g
	5	水	○	ちゅうかめん		ラーメン　なたねあぶら		561 kcal
				てづくりチャーシュー	ふた			29.0 g
				わかめともやしのちゅうかあえ	わかめ	ごま　ごまあぶら　さとう	もやし　こまつな　にんじん	20.9 g
				みそつけめん	みそ★かつおぶし★こんぶ	さとう　ごまあぶら	たまねぎ　ながねぎ　にんにく　しょうが　キャベツ	2.5 g
				りんご			りんご	g
	6	木	○	ごはん		こめ　むぎ		510 kcal
				ホイコーローどんぐ	ふた　なまあげ　みそ	なたねあぶら　ごま　さとう　でんぶん　ごまあぶら	しょうが　にんにく　ながねぎ　ピーマン　にんじん　たけのこ　キャベツ　しいたけ　しめじ	23.6 g
				しょうがスープ	とり　わかめ	ごまあぶら　ごま	たけのこ　ながねぎ　こまつな　しょうが	15.8 g
				かき			かき	1.6 g
	7	金	○	ごはん		こめ　むぎ		567 kcal
				なまああげのたまごとしどんぐ	★さばおし　とり　こうやとうふ　なまあげ　たまご	さとう　でんぶん	たまねぎ　こまつな	29.6 g
				こまつなのごましょうゆあえ		ごま　さとう	こまつな　もやし　にんじん	18.3 g
				はくさいのみそしる	★さばおし　みそ　とうふ　わかめ		はくさい	2.5 g
								g
	10	月	○	ごはん		こめ　むぎ		612 kcal
				たまごやき	たまご★かつおぶし	さとう	たまねぎ　にんじん　ながねぎ　はねぎ	32.8 g
				ひじきとだいずのいそに	だいず　ひじき　さつまあげ　あらあげ　さばおし	さとう	にんじん　いんげん	23.9 g
				なまあげのそぼろに	とり　ふた　なまあげ★さばおし	こんにゃく　さとう　でんぶん	にんじん　たけのこ　しめじ　だいこん　いんげん	1.9 g
	11	火	○	こんぶごはん	こんぶ　とり　あぶらあげ　だいず	こめ　むぎ　さとう	にんじん	500 kcal
				チエボオハウ(ほっかいどう)	★こんぶ　さけ　とうふ	じゃがいも	にんじん　だいこん　ながねぎ　ごぼう　こまつな	23.5 g
				きりぼしだいこんのりごまサラダ	とり　のり	さとう　ごまあぶら　ごま	きりぼしだいこん　にんじん　きゅうり　キャベツ	17.0 g
				りんごゼリー	アガー	さとう	りんごジュース	1.1 g
	12	水	○	ピザトースト	ウインナー　チーズ	しょうパン　オリーブオイル	く　たまねぎ　マッシュルーム　トマトペースト　ピーマン　にんじん　たまねぎ　きゅうり　レモン　にんにく	607 kcal
				シーザーサラダ	ベーコン　チーズ	エッグクアマヨネーズ　ごま　さとう　あられ	キャベツ　こまつな　たまねぎ　きゅうり　レモン　にんにく	26.9 g
				はくさいのとうにゅうクリームスープ	とり　いんげん　まめ　とうにゅう	こめこ	にんじん　たまねぎ　はくさい　しめじ　パセリ	27.8 g
				みかん			みかん	2.3 g
給食 試食会	13	木	○	ごはん		こめ　むぎ		574 kcal
				れんこんのにくつめやき	とり　ふた	こめこ　でんぶん　さとう　ごま	れんこん　ながねぎ　しょうが　しそ	27.1 g
				カリカリだいずサラダ	だいず	でんぶん　なたねあぶら　さとう	キャベツ　にんじん　こまつな	19.4 g
				ごじる	とうふ　だいず★さばおし　ふた　みそ		にんじん　ながねぎ　こまつな	1.7 g
				りんご			りんご	
	14	金	○	ごはん		こめ　むぎ		670 kcal
				ふたにくのやながわふう	ふた　さばおし　たまご	なたねあぶら　さとう	ごぼう　にんじん　たまねぎ　ながねぎ	22.7 g
				かいそうきんぴらサラダ	くきわかめ　かんてん	さとう　なたねあぶら　ごまあぶら	キャベツ　にんじん　ごぼう	18.4 g
				だいがくいも		さつまいも　なたねあぶら　さとう　みずあめ　ごま		2.1 g
	17	月	○	ごはん		こめ　むぎ		574 kcal
				なっとうあえ	なっとう　のり　ちりめんじゃこ		ほうれんそう　たくあん	27.1 g
				ちくぜんに(ふくおかけん)	とり★かつおぶし	なたねあぶら　さといも　こんにゃく　さとう	にんじん　たけのこ　れんこん　いんげん　ごぼう　しいたけ	17.7 g
				みかん			みかん	1.7 g
	18	火	○	こくとうパン		こくとうパン		516 kcal
				にくだんごスープ	ふた　とうふ	でんぶん　マロニー	しょうが　ながねぎ　にんじん　はくさい　もやし　こまつな	19.9 g
				スイートポテト	とうにゅう　たまご	さつまいも　さとう		15.8 g
								1.7 g

ぎょう 行 事	ひにち 日	よう 曜 日		こんだて	ち　ほね　にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ　ちから 熱や力に なるもの	からだ　ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				しょうしょく・しょうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しるもの 汁物・デザート				
千産千消 デー	19	水	○	ごはん		こめ　むぎ		599 kcal
				のりのつくだに	のり	さとう		27.1 g
				とりにくのたつたあげ	とり	でんぶん　なたねあぶら	しょうが	22.7 g
				こまつなのおひたし	かつおぶし		こまつな　にんじん　もやし	1.8 g
				千産千消とんじる	ふた　とうふ　みそ★かつおぶし	なたねあぶら　さといも　こんにゃく	にんじん　ながねぎ　だいこん　ごぼう　チンゲンサイ	
	20	木	○	ペンネ・ボロネーゼ	とり　ふた　だいず　チーズ	ペンネ　オリーブオイル	んにく　たまねぎ　にんじん　セロリー　トマトペースト	732 kcal
				カレースープ	とり	なたねあぶら　じゃがいも　さとう	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　キャベツ	29.2 g
				アップルパイ		さとう　バター　パイシート　ふんとう	りんご	33.0 g
								1.4 g
和食の 日	21	金	○	ごはん		こめ　むぎ		590 kcal
				むしどりのねぎしおがけ	とり	なたねあぶら	ながねぎ	29.6 g
				こまつなのりおかかあえ	かつおぶし　のり	さとう	こまつな　もやし　にんじん	16.4 g
				だごじる(くまもとけん)	とり★さばおし　みそ	こむぎこ　さといも	にんじん　だいこん　ごぼう　ながねぎ　しめじ	1.4 g
				みかん			みかん	
	25	火	○	ごはん		こめ　むぎ		595 kcal
				ガバオライス	とり	なたねあぶら　さとう　ごまあぶら	にんにく　ピーマン　あかピーマン　たまねぎ　しめじ　パセリ	20.9 g
				わかめスープ	とり　わかめ	ごまあぶら　ごま	ながねぎ　しめじ	18.3 g
				キャラメルポテト		さつまいも　なたねあぶら　さとう　バター		1.2 g
	26	水	○	ごはん		こめ　むぎ		658 kcal
				ボークカレー	ふた	なたねあぶら　じゃがいも　さとう	たまねぎ　コリアンダー　にんにく　しょうが　にんじん	24.9 g
				バリバリひじきサラダ	ひじき★かつおぶし	じゃがいも　なたねあぶら　さとう　オリーブオイル	きゅうり　コーン　たまねぎ	19.2 g
				ヨーグルト	ヨーグルト			2.3 g
	27	木	○	わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ　むぎ　ごま		612 kcal
				さばのたつたあげ	さば	でんぶん　なたねあぶら	しょうが	25.9 g
				ひとくちおでん	うすらたまご　ちくわ　あげ　ボール★こんぶ　はんぺん★かつおぶし	こんにゃく　さとう	だいこん　にんじん	23.5 g
				てづくりぶどうゼリー	アガー	さとう	ぶどうジュース	1.9 g
	28	金	○	ごはん		こめ　むぎ		666 kcal
				ヤンニョムチキン	とり	こむぎこ　なたねあぶら　さとう　ごまあぶら　ごま	にんにく　しょうが	29.5 g
				かいそうサラダ	わかめ　かいそうミックス　かんてん	ごま　ごまあぶら　さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん	26.9 g
				とうふちげ	ふた　とうふ　うすらたまご	なたねあぶら　でんぶん　ごまあぶら	しょうが　はくさい　にんじん　こまつな　しいたけ　は	2.6 g

＊食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。



＊転出の場合は分り次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。

＊給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご留意ください。



＊給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には繕っていただくと幸いです。

だし星印

食材の星印(★)は、料理の出汁に使う食材です。どんな出汁が使われているのか、確認してみましょう。



『今日の給食』HPに直接アクセスできます。



月の平均値	
603	kcal
26.5	g
20.8	g
1.9	g

和食育の日

今月は、19日(水)を和食育の日とします。

この日の豚汁にはかつお出汁を使用し、千葉県で作られた味噌で味付けする予定です。

市川市行徳産の海苔を使った、海苔の佃煮も提供予定です。

千産千消デーについては裏面をご覧ください。

給食だより11月

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

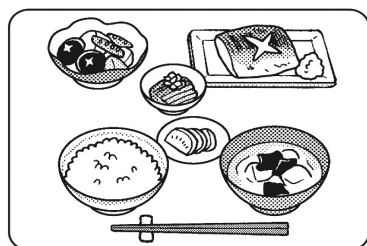
感謝して食べよう

わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員などの多くの人の努力や苦労によって支えられています。また、動植物などの自然の恵みのうえで成り立っています。

給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。



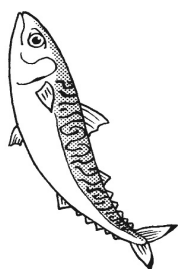
11月24日は和食の日



和食文化の4つの特徴

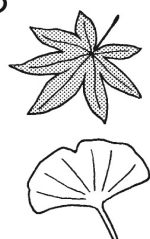
① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



みんなで「和食文化」を守ろう！

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「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ています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



地産地消とは、地域（地元）で採れた食材を地域（地元）で消費しよう（＝「地域生産・地域消費」の略）、という意味の言葉です。

四里（約16km以内）で採れたものを食べると健康に良い（四里四方）という考えや、人間の体と土とは切っても切れない関係だから、近くで採れたものを食べよう（身土不二）という考えが原点と言われています。

また、千葉県では特に「千産千消」と銘打ち、様々な取り組みを行っています。

千産千消デー

11月19日（水）に千産千消デーとして、千葉県の食材を積極的に取り入れた給食を提供します。市川市の産物である行徳海苔を使った、海苔の佃煮も提供します。鶏肉は千葉県内の銘柄鶏であるハーブ鶏を使用し、野菜もなるべく千葉県産の食材を使用する予定となっています。

栄養士のブロックである、中山小学校・八幡小学校・若宮小学校・百合台小学校でも11月に同様の献立を提供します。


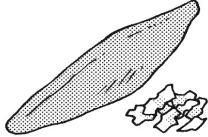
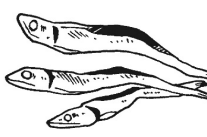
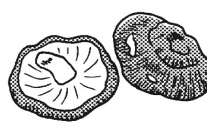


世界に誇れる和食文化を、未来を担うみなさんで守りつないでいきましょう

和食のおいしさを支える

だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

こんぶ	かつおぶし	煮干し	干しいたけ
			
収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。	かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。	いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持ちますがとれるのが特長です。	しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。