



まつり 行事	ひにち 曜日	ひにち 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 ちうし 体の調子を 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
			じゅしょく しゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しるもの 汁物・デザート				
十三 夜 献 立	1	土	じゃこだいすごはん	だいす ちりめんじゅこ	こめ むぎ こま なたねあぶら さとう でんぶん	ごぼう にんじん いんげん	709 kcal 28.4 g 19.1 g 2.0 g
			きんびらごぼう	さつまあげ	こまあぶら しらたき さとう こま		
			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 たいこん ごぼう	
			こくとうくりむしパン	たまご ぎゅうにゅう	くろさとう さとう こむぎこくり なたねあぶら		
5	水	○	ちゅうかめん		ラーメン なたねあぶら		561 kcal 29.0 g 20.9 g 2.5 g g
			てづくりチャーシュー	ふた			
			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	
			みそつけめん りんご	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 りんご	
			ごはん		ごめ むぎ		
6	木	○	ホイコーローどんのぐ	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 だけのこ キャベツ しいたけ しゅうじ	510 kcal 23.6 g 15.8 g 1.6 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	
			かき			かき	
7	金	○	ごはん		ごめ むぎ		567 kcal 29.6 g 18.3 g 2.5 g g
			なまあげのたまごじどんのぐ	さとう でんぶん	たまねぎ こまつな		
			こまつなごまじょうゆあえ	ごまさとう	こまつな もやし にんじん		
			はくさいのみぞしる	★さばしみそとうふ わかめ	はくさい		
10	月	○	ごはん		ごめ むぎ		612 kcal 32.8 g 23.9 g 1.9 g
			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	
			ひじきとだいすのいそに	ひじき さつまあげ あぶらあげ さばるし	さとう	にんじん いんげん	
			なまあげのそぼろに	とり ふた なまあげ ★さばるし	こんにゃく さとう でんぶん	にんじん だけのこ しめじ だいこん いんげん	
11	火	○	こんぶごはん	こんぶ とり あぶらあけ だいす	ごめ むぎ さとう	にんじん	500 kcal 23.5 g 17.0 g 1.1 g
			チエブロハウ(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	
			きりほしだいこんのりこまサラダ	とり のり	さとう ごまあぶら ごま	きりほしだいこん にんじん きゅうり キャベツ	
			りんごゼリー	アガ	さとう	りんごジュース	
12	水	○	ピザトースト	ワインチーズ	しょくパン オリーブオイル	くたまねぎ マッシュルーム トマトベース ピ	607 kcal 26.9 g 27.8 g 2.3 g
			シーザーサラダ	ベーコンチーズ	エッグケアマヨネーズ 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	
			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	ごめこ	
			みかん			にんじん たまねぎ はくさい しめじ バセリ	
13	木	○	ごはん		ごめ むぎ		574 kcal 27.1 g 19.4 g 1.7 g
			れんこんのにくづめやき	とり ふた	ごめこ でんぶん さとう ごま	れんこん ながねぎ しょうが しそ	
			カリカリだいすサラダ	だいす	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	
			ごじる	とうふ だいす ★さばしみそ		にんじん ながねぎ こまつな	
14	金	○	ごはん		ごめ むぎ		574 kcal 27.1 g 17.7 g 1.7 g
			ぶたにくのやながわふう	ぶた さばるしたまご	なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ	
			かいそうきんびらサラダ	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	
			だいかくいも		さつまいも なたねあぶら さとう みずあめ ごま		
17	月	○	ごはん		ごめ むぎ		574 kcal 27.1 g 17.7 g 1.7 g
			なつとうあえ	なつとう のり ちりめんじゅこ		ほうれんそう たくあん	
			ちくぜんに(ふくおかげん)	とり ★かつおぶし	なたねあぶら さとう も こんにゃく さとう	にんじん だけのこ れんこん いんげん ごぼう しいたけ みかん	
18	火	○	こくとうパン	ぶた とうふ	こくとうパン		516 kcal 19.9 g 15.8 g 1.7 g
			にくだんごスープ	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	
			スイートポテト	とうにゅう たまご	さつまいも さとう		

まつり 行事	ひにち 曜日	ひにち 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 ちうし 体の調子を 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
			じゅしょく しゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しるもの 汁物・デザート				
20	木	○	ごはん		のり	さとう	599 kcal 27.1 g 22.7 g 1.8 g
			のりのつくだに		とり	でんぶん なたねあぶら	
			とりにくのたつあげ		かつおぶし		
			こまつなのおひたし		ぶたとうふ みそ ★かつおぶし	なたねあぶら さといも こんにゃく	
			千産千消デー		なたねあぶら	にんじん ながねぎ たいこん ごぼう チンゲンサイ	
21	金	○	パンネ・ボロネーゼ	とり ぶた だいす チーズ	パンネ オリーブオイル	ににくたまねぎ にんじん セロリー トマトベー	732 kcal 29.2 g 33.0 g 1.4 g
			カレースープ		とり	なたねあぶら じゃがいも さとう	
			アップルパイ		さとう バター バイシート ふんどう	にんじん キャベツ	
						りんご	
						みかん	
25	火	○	ごはん		こめ むぎ		595 kcal 20.9 g 18.3 g 1.2 g
			カバオライス		とり	なたねあぶら さとう ごまあぶら	
			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	
			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		
26	水	○	ごはん		こめ むぎ		658 kcal 24.9 g 19.2 g 2.3 g
			ボーカレー		ふた	なたねあぶら じゃがいも さとう	
			パリパリひじきサラダ	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	たまねぎ コリアンダー	
			ヨーグルト		ヨーグルト		
27	木	○	わかめごはん	わかめごはんのもと	さば	でんぶん なたねあぶら	612 kcal 25.9 g 23.5 g 1.9 g
			さばのたつあげ		さば	にんじん ながねぎ	
			ひとくちおでん		うずらたまご ちくわ あげ ポール ★こんぶはんべん ★かつおぶし	こんにゃく さとう	
			てづくりふどうゼリー	アガ	さとう	ふどうジュース	
28	金	○	ごはん		こめ むぎ		666 kcal 29.5 g 26.9 g 2.6 g
			ヤンニョムチキン		とり	こむぎ なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	
			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	
			とうふらけ		ふた とうふ うずらたまご	なたねあぶら でんぶん ごまあぶら うがはくさい にんじん こまつな しいたけ	

* 食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。
 * 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、ご用意ください。
 * 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
は繕っていただけると幸いです。

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。

和教育の日
 今日は、19日(水)を和教育の日とします。
 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。

『今日の給食』
 HPに直接
 アクセスできます。



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恩恵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

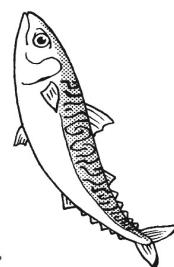
みんなで守ろう！「和食文化」

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。

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。



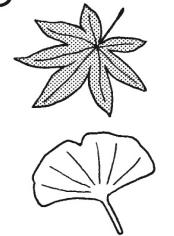
②健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心としたもの、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。



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、季節を楽しめます。



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）という考え方や、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）という考え方が原点と言われています。

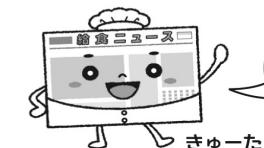
また、千葉県では特に「千産千消」と銘打ち、様々な取り組みを行っています。



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



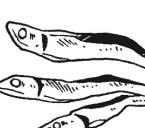
収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。

かつおぶし



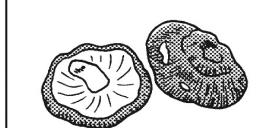
かつおの身を干して、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。

煮干し



いわしの稚魚などに煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。

干ししいたけ



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。