

11月の給食予定献立表

いちかわしりつふたまたしろうがっこう
 市川市立二俣小学校

※食品名は主なもののみをのせています。食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。
 【盛りつける食器】 (大)→大皿 (小)→小皿 (わ)→おわん

日	曜日	牛乳	献立名	ち血や肉や骨をつくる	エネルギーのもとになる	からだの調子を整える	えいようか 栄養価	献立ポイント
1	金	○	チャンポンメン(わ) 中華風こんにやくサラダ(大) 手づくりアップルパイ(大)	ぶたにく あさり イカ なたと とうにゅう きわかめ たまご きゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん こむぎこ パター	もやし テンゲンサイ きくらげ はくさい きゅうり キャベツ たけのこ にんじん りんご	エネルギー 745 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.1 g	チャンポンのスープは、魚介のだしが良く出ています。アップルパイには甘すっぱい紅玉という種類のりんごを使っています。
5	火	○	さつま芋ごはん(大) 鯛の竜田揚げ(小) いそか和え(小) 市川汁(わ) みかん	いわし あぶらあげ のり きゅうにゅう	こめ こめこ さとう でんぶん あぶら さつまいも	にんじん かぶ だいこん しょうが もやし ほうれんそう こまつな みかん	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g	今日は、干葉でとれる魚や野菜を使った干産干消テ給食です。信濃小、鬼高小、稲荷小でも同じメニューを提供しています。
6	水	○	むぎごはん(大) 大豆とれんこんのカレー(大) 焼きかぼちゃのソーサー(小) かき	ぶたにく だいた チーズ ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	れんこん たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり キャベツ ミニトマト かき	エネルギー 681 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.4 g	今日は秋に美味しいれんこんを使ったカレーです。サラダに入っただかぼちゃは、オーブンでじっくりと焼いているので、とても甘いです。
7	木	○	大豆ごはん(大) 白身魚のもみじ焼き(小) 海藻サラダ(小) なめこと豆腐の味噌汁(わ) キウイフルーツ	ホキ だいた みそ きわかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく あぶら	にんじん なめこ きゅうり だいこん ねぎ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.5 g	白身魚のもみじ焼きは、きれいな紅葉をイメージしたメニューです。すりおろした人参とマヨネーズを混ぜたソースがとてもおいしいです。
8	金	○	ごはん(大) 秋鮭のチャンチャン焼き(小) カラフル芋チップス(小) わかめスープ(わ) りんご	さけ わかめ みそ とうふ おから ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら さつまいも バター ごま さとう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ れんこん ごぼう えのきたけ ねぎ たけのこ りんご	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.0 g	チャンチャン焼きは、丸ごと一匹の鮭に野菜と味噌をのせて鉄板で焼く北海道料理です。へらを使って身をほぐす時の音がチャンチャンというのでこの名がつけました。
11	月	○	セルフオムライス(大) イタリアンサラダ(小) パンクンスープ(わ) 黒糖カミカミ煮干し(小)	とりにく たまご ベーコン とうにゅう にほし だいた チーズ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こむぎこ アーモンド パター	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ ミニトマト かぼちゃ パセリ	エネルギー 663 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.4 g	今日はカミカミデーです。カミカミメニューは黒糖カミカミ煮干しです。1口30回を目安によくかんでいただきます。
12	火	○	おはなし給食 天ぷらうどん(大) かしわ天ぷら(小) きのこ野菜の炒め物(小) サイダー入りフルーツポンチ(わ)	あぶらあげ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ さとう あぶら でんぶん こんにやく	もやし ねぎ しめじ ごぼう にんじん えのきたけ エリンギ キャベツ こまつな おうとう みかん パインアップル パナナ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.9 g	今日は宮沢賢治さんの好物をイメージしたメニューです。宮沢賢治さんのような作家になった気分を味わっていただきます。
13	水	○	発芽玄米入りごはん(大) マーボー春雨丼(大) もやしの中華サラダ(小) 中華風卵スープ(わ) かき	ぶたにく だいた とりにく とうふ あつあげ たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ あぶら でんぶん	にんじん きゅうり しょうが たまねぎ きくらげ にんにく テンゲンサイ もやし ほししいたけ かき	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.3 g	玄米は、福からみがらを取り除いたままの茶色いお米で、白いお米に比べて栄養分が多いのが特徴です。
14	木	○	菜ごは(大) ひりゅうず(小) くるみとえ(小) じゃが芋の味噌汁(わ) りんご	とうふ とりにく ひじき あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ やまといも さとう こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも さとう くり くるみ	にんじん えのきたけ キャベツ ほうれんそう もやし ごぼう しめじ だいこん こまつな りんご	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g	がんもどきのことを、関西地方では、飛竜頭と呼んでいます。豆腐にやまと芋と野菜をよく混ぜて、油で揚げて作られています。
15	金	○	おはなし給食 銀河パン(大) たっぷり野菜のオムレツ(大) 春雨サラダ(小) マカロニトマトソース(わ)	ベーコン たまご たまご ハム わかめ ぎゅうにゅう	パン チョコレート はるさめ マカロニ バター さとう あぶら	ピーマン たまねぎ にんじん もやし きゅうり いんげん トマト とうもろこし	エネルギー 660 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.8 g	今日は宮沢賢治さんの著書「銀河鉄道の夜」「よだかの星」をイメージしたメニューです。星がいくつ入っているでしょうか。数えてみてください。
16	土	○	音楽発表会 二俣たいけん広場 ごはん(大) のりとあさりの佃煮(大) 揚げだし豆腐(小) 豚汁(わ) みかん	あさり のり とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん じゃがいも さとう こんにやく あぶら こむぎこ	にんじん いんげん なめこ たまねぎ ごぼう ほししいたけ ねぎ だいこん みかん	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.2 g	行徳の海でもとれるあさり、貧血予防の鉄分が豊富にふくまれています。残さず食べて、元気な体を作りましょう。

【今月の給食目標】 清潔な環境で食事をしよう

秋も深まり、寒さが増してきましたが、みなさんは体調をくずしていませんか？市内でもインフルエンザにかかる人が出ています。給食前の手洗い、白衣、帽子、マスクの着用、配膳台のアルコール消毒はきちんと出来ていますか？ウイルスや細菌は食事中に口の中へ入って感染することが多いです。清潔な環境をととのえて、ウイルスや細菌から身を守りましょう。

栄養価の月平均値	基準値
エネルギー 625 kcal	640 kcal
たんぱく質 24.2 g	24.0 g
脂質 22.0 g	19.5 g
食塩相当量 2.3 g	2.5 g

日	曜日	牛乳	献立名	ち血や肉や骨をつくる	エネルギーのもとになる	からだの調子を整える	えいようか 栄養価	献立ポイント
19	火	○	ホットドッグ(大) ジャーマンポテト(小) トマトと卵のスープ(わ) ※就学時健診のため、簡易給食	ウインナー ベーコン だいた たまご ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ しめじ トマト にんにく パセリ	エネルギー 668 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 2.8 g	今日は就学時健診のため、簡易給食です。ジャーマンポテトは、じゃがいもがたくさんとなるドイツの料理です。
20	水	○	茶飯(大) 一口おでん(わ) 野菜とパプリカの炒め物(小) 大豆入りお麩のきなこラスク(小)	がんもどき ちくわ つみれ うすらたまご こんぶ ちりめんじゃこ だいた ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう くるみ じゃがいも あぶら ちくわが バター ふ	にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう もやし	エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.4 g	茶飯はおでん屋さんがおでんのだてでごはんを炊いたら、美味しかったことから一緒に食べられるようになったそうです。
21	木	○	青大豆とわかめのごはん(大) れんこんハンバーグ和風あんかけ(小) 豚肉と白菜のいため物(小) かんぴょうのかきたま汁(わ)	だいた たまご ししゃも あおのり ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぶん ごま	にんじん はくさい しめじ かんぴょう ほししいたけ こまつな りんご	エネルギー 599 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.2 g	青大豆は、大豆の種類で、枝豆とはがくが食品です。大豆には青色の他に黄色、黒、茶色があり、多く使われているのは黄色い大豆です。
22	金	○	和食の日献立 五穀ごはん(大) 鶏肉とレバーの香味揚げ(小) からし和え(小) 根菜けんちん汁(わ) みかん	わかめ しらす とりにく とうふ かまぼこ あぶらあげ レバー ぎゅうにゅう	こめ さとう あわ ひえ むぎ ごま あぶら でんぶん さいとも こむぎこ	にんじん ごぼう しょうが にんにく だいこん こまつな ねぎ ほうれんそう もやし みかん	エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.2 g	今日は、朝日の勤労感謝の日にちなんでメニューです。5種類の米や麦が入った五穀ご飯と、根菜の汁物が出て、秋の収穫を感謝していただきます。
25	月	○	むぎごはん(大) ホイコーロー丼(大) 大根とホタテのマヨサラダ(小) にら玉スープ(わ) りんご	ぶたにく ホタテ とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん ピーマン きゅうり しょうが だいこん にんにく にら しめじ キャベツ ねぎ りんご	エネルギー 605 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.0 g	ホイコーローは、漢字で鍋を回す肉と書きます。肉や野菜をそれぞれに焼いて最後に合わせる作り方をすることで名づけられた中国の料理です。
26	火	○	さんまごはん(大) 千草卵焼き(小) かぶときゅうりの浅漬け(小) 大根のそぼろ汁(わ) みかん	さんま とりにく たまご こんぶ しらす ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく	にんじん しょうが いんげん ねぎ きゅうり かぶ だいこん しめじ こまつな みかん	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.6 g	今日は秋が旬の秋刀魚を使ったごはんです。さんまなどの青魚には、頭の回転をよくすると言われているDHAやDPAがふくまれています。
27	水	○	フレンチトースト(大) ビーンズシチュー(わ) 野菜スティックマリネ(小) バナナ	たまご とりにく しろういんげん だいた とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	パン パター じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ いんげん しめじ きゅうり だいこん レモン パナナ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.0 g	ビーンズシチューには、大豆が入っています。大豆は、畑の肉と言われるほど、たんぱく質が豊富にふくまれ、体をつくるもとになります。
28	木	○	チキンピラフ(大) ほうれん草のソテー(小) ふわふわ卵スープ(わ) むらさき芋のスイートポテト	とりにく ベーコン ウインナー チーズ たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも バター パンこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ エリンギ ほうれんそう セロリ とうもろこし パセリ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.1 g	今日のスイートポテトには、原木の農家さんが届けて下さった、むらさき芋を使っています。黄色いさつまいもより病気の予防の栄養が多くふくまれています。
29	金	○	こぎつねごはん(大) 鯖の塩焼き(小) おひたし(小) 芋の子汁(わ) みかん	さば ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとも さとう ごま こんにやく	にんじん えのきたけ キャベツ ほうれんそう もやし ごぼう こまつな みかん	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.1 g	こぎつねごは(大)は、きつねが大好物と言われている油揚げを使ったごはんです。たまにあのおこげもおいしいです。

× ノロウイルスに注意！！

ノロウイルスなどの感染性胃腸炎は、秋から冬にかけて多く発生し、発熱や腹痛、下痢、嘔吐などの症状をもたらします。しかし、症状には個人差があり、風邪のような場合もあるため感染に気が付かず、集団の中では、多くの人に広がる可能性があります。そのため、目ごろから手洗い、うがいの習慣を身につけておくことが大切です。ノロウイルスの感染力は非常に強く、乾燥や熱、アルコールにも強いので、塩素を使った適切な消毒が必要です。また、ノロウイルスは、主にかきなどの二枚貝に存在し、不十分な加熱処理で食べたり、感染者の便やおう吐物を介して感染します。かきなどの二枚貝を食べる際には十分に注意し、体に異変を感じたら、すぐに病院の受診をされることをおすすめします。

10月29日～11月15日は秋の読書週間です。宮沢賢治さんにちなんで料理が給食で登場します！！

12日(火) 宮沢賢治さんの好きな 天ぷらそば、サイダーをイメージしたメニュー

15日(金) 宮沢賢治さんの著書「銀河鉄道の夜」「よだかの星」をイメージしたメニュー