



11月の給食予定献立表(きゅうしょくよていこんだてひょう)

※材料の都合等により、献立を変更する場合があります。

市川市立二俣小学校

日	曜 日		こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
音楽発表会 二俣たいけん広場			ソースやきそば	大	ぶた あおのり かつおぶし	ちゅうかめん なたねあぶら	しょうが にんじん もやし キャベツ	エネルギー 531 kcal
1 土	十三夜		ミートボールスープ	わん	とうふ ぶた	でんぶん なたねあぶら はるさめ	しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	たんばく質 21.1 g
			みたらしだんご			しらたま さとう でんぶん		脂質 23.8 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.8 g
5 水			ごはん	大		こめ きょうかまい		エネルギー 644 kcal
			おからいりあげぎょうざ	小	ぶた とうふ おから	ぎょうざのかわ ごまあぶら なたねあぶら	しょうが にら はくさい	たんばく質 29.5 g
			パンパンジー	小	とり	ごまあぶら さとう ごま	きゅうり もやし にんにく	脂質 24.7 g
			とうふチゲ	わん	ぶた とうふ	ごまあぶら さとう でんぶん	にんにく にんじん たまねぎ はくさい	食塩相当量 2.3 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6 木	歯 による 献立		むぎごはん	大		こめ おおむぎ きょうかまい		エネルギー 618 kcal
			ぶたのしょうがやきどんぐ	大	ぶた	なたねあぶら さとう	たまねぎ もやし あかピーマン ピーマン しめじ しょうが	たんばく質 27.3 g
			トックいりたまごスープ	わん	たまご ぶた けずりぶし	トック さとう ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ	脂質 18.0 g
			オレンジ				オレンジ	食塩相当量 1.8 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
7 金	歯 による 献立		むぎごはん	大		こめ おおむぎ きょうかまい		エネルギー 628 kcal
			ごもくあんかけどんぐ	大	とり なまあげ	ごまあぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが たくのこ きくらげ にんじん はくさい しいたけ チンゲンサイ	たんばく質 24.7 g
			チキンとごぼうのあまからだれ	小	とり	でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう	ごぼう	脂質 21.4 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g
10 月	絵本 「くぎのスープ」 おはなし給食		コーンピラフ	大	とり	こめ きょうかまい なたねあぶら	コーン にんじん マッシュルーム たまねぎ いんげん	エネルギー 619 kcal
			しろみずかなのフライ トマトソース	小	たら	こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう	たまねぎ	たんばく質 25.1 g
			くぎのスープにみたてた マカロニスープ	わん	ベーコン	なたねあぶら マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ かぶ セロリ	脂質 24.8 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
11 火			さんまごはん	大	さんま	こめ こむぎこ でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが えだまめ	エネルギー 583 kcal
			じゃがいものしおきんぴら	小	ぶた	なたねあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん	たんばく質 23.5 g
			はくさいのそぼろじる	わん	かつおぶし ごんぶ ぶた とうふ	なたねあぶら でんぶん	えのきたけ はくさい こまつな	脂質 26.5 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g
12 水			むぎごはん	大		こめ おおむぎ		エネルギー 625 kcal
			だいずとれんこんのカレー	大	だいず ぶた レバー そぼろ とうにゅう レンズまめ	じゃがいも なたねあぶら	れんこん たまねぎ にんじん しょうが にんにく	たんばく質 22.2 g
			かぼちゃアーモンドサラダ	小		アーモンド エッグケア Mayoネーズ	キャベツ かぼちゃ きゅうり	脂質 20.4 g
			りんご	トレー			りんご	食塩相当量 1.8 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
13 木	絵本 「おだんごパン」 おはなし給食		おだんごパンにみたてた 「まるパン」	大			コッペパン	エネルギー 618 kcal
			はちみつマーガリン	トレー			はちみつマーガリン	たんばく質 26.4 g
			ペーコン&ムツ	大	ベーコン たまご ぎゅうにゅう チーズ	なたねあぶら	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	脂質 27.9 g
			ポークビーンズ	わん	ぶた だいず	なたねあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	食塩相当量 2.1 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
14 金	年に1度のとりくみです ちばのめぐみをいただ 千産千消デー		なめし	大		こめ きょうかまい ごま	こまつな なめしのもと	エネルギー 590 kcal
			ポークソテーなしソース	小	ぶた	なたねあぶら さとう	しょうが にんにく なし キャベツ	たんばく質 26.3 g
			いわしのつみれじる	わん	いわし ぶた わかめ さばぶし みそ	じゃがいも		脂質 19.5 g
			おこめdeババロア	トレー			しょうが にんじん だいこん ごぼう	食塩相当量 2.1 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

がつ ようか ひ ひ
11月8日は「いい歯の日」



歯がじょうぶになる

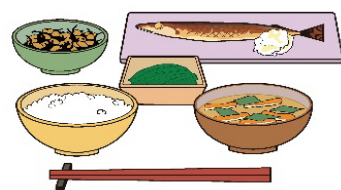


消化を助ける



頭の働きが活発になる

がつ にち われぐ ひ
11月24日は「和食の日」



11月24日は「いいにほんしょく(1124)」の語呂合わせから、和食の日とされています。
和食は世界無形文化遺産に登録されています。和食の特徴として、以下の4つが挙げられています。
①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 ②健康的で食生活を支える栄養バランス
③自然の美しさや季節の移ろいの表現 ④正月などの年中行事との密接な関わり
和食の日にちなんで、11月21日は和食を意識した献立にしています。

栄養価の月平均値

エネルギー	616 kcal
たんばく質	24.9 g
脂質	22.5 g
食塩相当量	2.1 g

11月24日は
「和食の日」



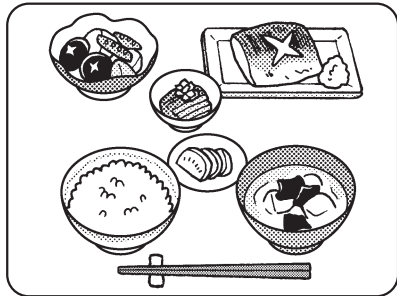
5年生
校外学習

がつ にち われぐ ひ
11月24日は「和食の日」

給食だより11月

市川市立二俣小学校

11月24日は和食の日



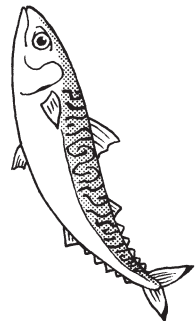
みんなで「和食文化」を守ろう！

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。

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。



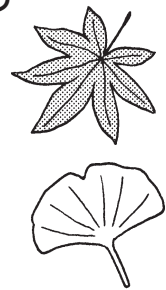
② 健康的な食生活を支える栄養バランス

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。



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。



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。


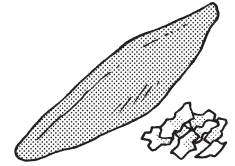
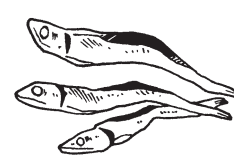
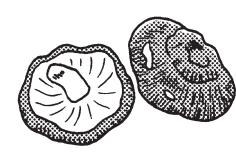


世界に誇れる和食文化を、未来を担うみなさんで守りつないでいきましょう

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。

<p>こんぶ</p>  <p>収穫したこんぶをほして、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。</p>	<p>かつおぶし</p>  <p>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。</p>	<p>煮干し</p>  <p>いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つたしがとれるのが特長です。</p>	<p>干しいたけ</p>  <p>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。</p>
--	--	--	--

感謝の心をあらわす食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事ににかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。



読書の秋 おすすめの本

給食にまつわる楽しい絵本を読んでみませんか？



給食当番のいちにち

大塚菜生・文 イシヤマアズサ・絵
少年写真新聞社刊

初めての給食当番はわくわく、ドキドキがいっぱい。1年生のみつくんは、朝からそわそわして、授業中も給食当番のことが頭から離れません。さてさて、どうなるのでしょうか……。