



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。

日	曜日		こんだて しおしょく 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
			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	たんぱく質 21.1 g
1 土	十三夜		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
			おかいらいあげぎょうざ	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	たんぱく質 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		歯によい 献立	むぎごはん	大		こめ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ビーマンビーマン しめじしょうが	たんぱく質 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		歯によい 献立	むぎごはん	大		こめ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	ににくしょうがたけのこくらげにんじん はくさいしいたけチングンサイ	たんぱく質 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」	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
			しろみさ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	たんぱく質 25.1 g
			くぎのスープにみたてた	わん	ペーコン	なたねあぶらマカロニ	ににくたまねぎにんじんキャベツかぶセロリ	脂質 24.8 g
			マカロニスープ					食塩相当量 2.2 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
11 火			さんまごはん	大	さんま	こめこむぎ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びら	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	たんぱく質 23.5 g
			はくさいのそぼろじる	わん	かつおぶしこんぶぶたとうふ	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		絵本 「おだんごパン」	むぎごはん	大		こめおむぎ		エネルギー 625 kcal
			だいすとれんこんのカレー	大	だいすぶたレバーソ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 ににく	たんぱく質 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マヨネーズ	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		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		たんぱく質 26.4 g
			ペーコンオムレツ	大	ペ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
			ポークピーンズ	わん	ぶただいす	なたねあぶらじゃがいも	に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			
年に1度のとりみです ちはのめぐみをいただ			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
14 金	千産千消デー		ポークソテーなしソース	小	ぶた	なたねあぶらさとう	しょうがににくしなしキャベツ	たんぱく質 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			

かつようか
11月8日は「いい歯の日」

よくかんで食べると下のようないいことがあります。ひとくち30回かむことを意識してみましょう。



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

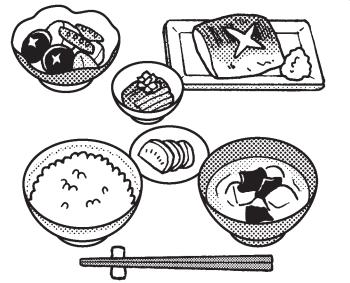
市川市立二保小学校

日	曜日		こんだて しおしょく 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	
17 月			カレーピラフ	大	とり	こめオリーブオイルなたねあぶら	にんじんたまねぎビーマン	エネルギー 635 kcal
			さつまいもコロッケ	小	ぶたいんげんまめ	さつまいもごむぎこパンごまあぶら ごまなたねあぶら	ながねぎ	たんぱく質 19.3 g
			かりかりじやこサラダ	小	ちりめん	なたねあぶらオリーブオイルさとう	キャベツにんじんきゅうりコーン	脂質 22.8 g
			アセロラゼリー	トレー	アガ	さとう	アセロラジュースクランベリージュース	食塩相当量 1.5 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
18 火		簡易給食 (就学時 健診)	ホットドック	大	ウインナー	コッペパン	キャベツ	エネルギー 688 kcal
			マカロニのクリームに	わん	トリベーコンなまクリームぎゅうにゅう	なたねあぶらごむぎこバター マカロニ	にんじんたまねぎ	たんぱく質 26.2 g
			ひとくちぶどうゼリー	トレー				脂質 32.1 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.7 g
19 水			ごはん	大		こめきょうかまい		エネルギー 593 kcal
			あじフライ	小	あじ	こむぎこパンこなたねあぶら		たんぱく質 26.0 g
			のりあえ	小	のり	さとう	ほうれんそうもやしキャベツ	脂質 17.4 g
			とんじる	わん	ぶたとうふみそにぼし	ごまあぶらさとうじゃがいもこんにゃく	にんじんがねぎだいこんたまねぎごぼう	食塩相当量 2.1 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
20 木			ごはん	大		こめきょうかまい		エネルギー 574 kcal
			すきやきに	わん	ぶたとうふかつおぶし	なたねあぶらやきふしらたきさとう	しげたながねぎたまねぎはくさい	たんぱく質 26.2 g
			キャベツとくわのいためもの	小	ちくわ	ごまなたねあぶらさとう	キャベツにんじんえだまめ	脂質 16.7 g
			りんご	トレー			りんご	食塩相当量 1.6 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
21 金			ごこくごはん	大	わかめごはんのもとしらす	こめあわひえくろまいおむぎ		エネルギー 599 kcal
			とりにくとレバーのこうみあげ	小	とりとりれば	でんぶんこむぎこなたねあぶらごまさとう	しょうがににく	たんぱく質 28.8 g
			からしあえ	小	かまぼここんぶ	さとう	ほうれんそうもやし	脂質 19.0 g
			こんさいけんちん汁	わん	とうふあぶらあげかつおぶしこんぶ	ごまあぶらさといも	だいこんにんじんがねぎごぼう	食塩相当量 2.1 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
25 火		5年生 校外学習	ごはん	大		こめきょうかまい		エネルギー 582 kcal
			ひとくちおでん	わん	がんもどきさつまあげちくわづみれご んぶうすらたまごけずりぶし	こにゃくじゃがいもちくわづさとう	だいこん	たんぱく質 25.0 g
			ぶたにくとれんこんいため	小	ぶた	なたねあぶらさとうごまあぶらごま	れんこんにんじんいんげん	脂質 16.5 g
			かき	トレー			かき	食塩相当量 2.1 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
26 水			チャンポンめん	トレー		ラーメン		エネルギー 672 kcal
			チャンポンめんスープ	わん	ぶたあさりなるととうにゅう	ラードさとう	ににくきくらげにんじんはくさいたまね ぎチングンサイだけのこ	たんぱく質 24.7 g
			ちゅうかふうこんにゃくサラダ	大	ぶたくさわかめ	しらたきさとうなたねあぶらごまあぶら	ににくキャベツきゅうりにんじん	脂質 27.0 g
			てづくりアップルパイ	大		パイシートさとうふんどう	りんごレモン	食塩相当量 3.1 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
27 木			むぎごはん	大		こめおむぎ		エネルギー 633 kcal
			ガパオライスのぐ	大	とりだいす	なたねあぶらさとうでんぶん	ににくどうがらしたけのこたまねぎあか ビーマンビーマンバジル	たんぱく質 22.2 g
			ツナサラダ	小	わかめまぐろ	ごまあぶらさとうなたねあぶらごま	だいこんにんじんコーンレモン	

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
守ろう！

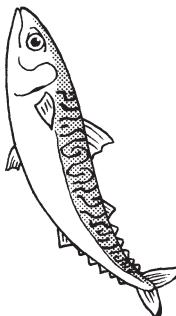
和食文化

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

ごはんを中心にして、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。



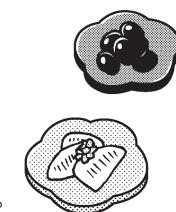
③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

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、季節を楽しみます。



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



きゅーたん

和食のおいしさを支えるだし

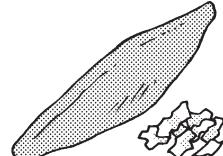
だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

こんぶ



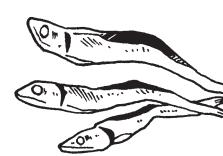
収穫したこんぶを干して、乾燥させたからいぶして、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。

かつおぶし



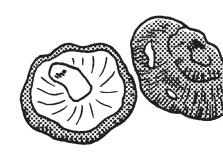
かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。

にぼ 煮干し



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

ほ 干しいたけ



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とすると、強いうまみが出ます。

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、身分の高い人がら物をもらう時に、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「ありがとうございます」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

おつかな お ぶん
大塚菜生・文 イシャマアズサ・絵
少年写真新聞社刊

初めての給食当番はわくわく、どきどきがいっぱい。1年生のみづくんは、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……。