

2025年11月 きゅうしょくよていにんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし		
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
4	火	ごはん	○		米		エネルギー	522 kcal
		ホイコーロー		豚 生揚げ 味噌	ごま油 砂糖 澱粉	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン	たんぱく質	21.9 g
		ちゅうかあえ		ハム	なたね油 ごま油 砂糖	きゅうり もやし 人参	脂質	14.1 g
		りんご				りんご	食塩相当量	1.7 g
5	水	ごはん	○		米		エネルギー	537 kcal
		ふたどんのぐ		豚 かつお節	なたね油 しらたき 砂糖	玉ねぎ 長ねぎ 人参 エリンギ	たんぱく質	21.3 g
		ほうれんそうともやしのあえもの			砂糖	キャベツ ほうれん草 もやし 人参	脂質	15.1 g
		とうにゅうプリン		豆乳	砂糖		食塩相当量	1.2 g
6	木	シュガートースト	○		食パン マーガリン 砂糖		エネルギー	512 kcal
		こんにゃくサラダ			こんにゃく なたね油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	たんぱく質	17.1 g
		とうにゅうスープ		ベーコン 味噌 豆乳		白菜 人参 玉ねぎ 大根 しめじ	脂質	22.1 g
		はやか(かんきつるい)				はやか	食塩相当量	1.9 g
7	金	ごはん	○		米		エネルギー	522 kcal
		かいそうサラダ		海藻ミックス	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり レモン	たんぱく質	18.9 g
		インドに		豚 うずら卵	なたね油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ グリーンピース セロリー	脂質	12.7 g
		あおりんごゼリー				青りんごゼリー	食塩相当量	1.4 g
8	土	ごはん	○		米		エネルギー	520 kcal
		チキンカレー		鶏	なたね油 じゃが芋	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質	17.8 g
		ビタミンサラダ			なたね油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	脂質	12.8 g
		りんご				りんご	食塩相当量	2.2 g
11	火	ごはん	○		米		エネルギー	586 kcal
		さばのぶんかぼし		鯖			たんぱく質	27.8 g
		もやしとこまつなのおひたし				もやし コーン 小松菜	脂質	24.0 g
		すきやきふうに		豚 豆腐 かつお節	なたね油 しらたき 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 いんげん	食塩相当量	2.1 g
12	水	きのこスパゲッティ	○	ベーコン	カottsパゲッティ オリーブオイル	にんにく 玉ねぎ しめじ えのき 茸 エリンギ ビーマン	エネルギー	556 kcal
		だいずとハムのサラダ		ハム だいず	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり	たんぱく質	19.3 g
		てづくりこめケーキ			砂糖 なたね油 米粉	いちごジャム	脂質	21.9 g
							食塩相当量	1.9 g
13	木	ごはん	○		米		エネルギー	546 kcal
		れんこんバーグ なしソースかけ		豚 豆腐	なたね油 砂糖 澱粉 米粉パン粉(乳小麦不使用)	生姜 れんこん 玉ねぎ 梨 にんにく	たんぱく質	23.7 g
		いそあえ		のり	砂糖 なたね油	小松菜 もやし えのき茸	脂質	16.7 g
		さわにわん		豚 昆布 かつお節		人参 大根 ごぼう みつば	食塩相当量	1.6 g
14	金	ごはん	○		米		エネルギー	573 kcal
		カルビどんのぐ		豚	なたね油 砂糖 澱粉	にんにく 玉ねぎ 人参 にら チャツネ(ハバイヤ りんご使用)	たんぱく質	23.6 g
		ごもくじる		豆腐 味噌 かつお節	こんにゃく	人参 長ねぎ 大根 ごぼう 小松菜	脂質	18.8 g
		ひとくちアセロラゼリー				アセロラゼリー	食塩相当量	1.6 g
17	月	キンパふうまぜごはん	○	豚 コチュジャン	米 ごま油 砂糖	にんにく ほうれん草 人参 たくあん	エネルギー	536 kcal
		かんこくふうあじつきのり		のり	ごま油		たんぱく質	23.0 g
		かぶのサラダ			なたね油 砂糖	かぶ かぶの葉 きゅうり コーン	脂質	18.2 g
		キムチなべふうスープ		豚 豆腐 かつお節 味噌	なたね油	長ねぎ 人参 大根 しめじ 白菜 キムチ	食塩相当量	2.1 g
		ヨーグルトレーズン		発酵乳粉末	ホワイトチョコレート(乳使用) 水あめ	レーズン		
18	火	ごはん	○		米		エネルギー	523 kcal
		とりのてりやき		鶏		生姜	たんぱく質	27.4 g
		こまつなのからしあえ			砂糖	小松菜 キャベツ もやし 人参	脂質	12.0 g
		けんちんじる		鶏 油揚げ 豆腐 かつお節	なたね油 里芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	食塩相当量	1.7 g
		バナナ				バナナ		

□ おはなし給食 □ 12日 「森のスパゲッティやさん (舟崎靖子 作・奈良坂智子 絵)」
きのこスパゲッティを出します。読書の秋、食欲の秋を感じてみましょう！

★ 10月13日(木) 第一中学校・東国分中学校ブロック校 共通献立 ★ テーマ「千産千消」
東国分中学校・第一中学校ブロックの小中学校で、同じ日に同じ献立を出します。千葉県産の食材を使い、千産千消を感じられる献立です。ハンバーグのソースには市川の梨を使います。米や豚肉、海苔、野菜も千葉県産を多く使います。

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし		
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
19	水	ごはん	○		米		エネルギー	547 kcal
		あきカレー		豚	なたね油 さつま芋	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ トマト	たんぱく質	18.2 g
		シーザーふうサラダ		豆乳	エッグケアマヨネーズ オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン にんにく	脂質	14.8 g
		オレンジ				オレンジ	食塩相当量	2.2 g
20	木	ごはん	○		米		エネルギー	521 kcal
		いなだのてりやき		いなだ		生姜	たんぱく質	25.9 g
		ゆかりあえ				キャベツ きゅうり ゆかり	脂質	18.3 g
		ぐだくさんすましじる		鶏 油揚げ 豆腐 かつお節	なたね油 里芋 こんにやく	人参 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜	食塩相当量	1.8 g
21	金	ココアあげパン	○		コッペパン なたね油 砂糖		エネルギー	500 kcal
		ブロッコリーサラダ			砂糖 なたね油	コーン ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ	たんぱく質	18.3 g
		キャベツスープ		ベーコン 豚	オリーブオイル	セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	脂質	20.1 g
		ほしブルー				ブルー	食塩相当量	1.7 g
25	火	ごはん	○		米		エネルギー	504 kcal
		さけのちゃんちゃんやき		鮭 味噌	なたね油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参	たんぱく質	26.1 g
		すましじる		鶏 豆腐 かつお節		人参 えのき茸 長ねぎ 小松菜	脂質	12.4 g
		ひとくちピーチゼリー				ももゼリー	食塩相当量	1.7 g
26	水	ごはん	○		米		エネルギー	555 kcal
		ハヤシソース		豚	オリーブオイル	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	たんぱく質	21.8 g
		ハムいりナムル		ハム	なたね油 ごま油 砂糖	人参 もやし 小松菜 にんにく	脂質	15.5 g
		りんご				りんご	食塩相当量	2.1 g
27	木	ごはん	○		米		エネルギー	530 kcal
		ぶたにくのあまからやき		豚	砂糖	にんにく 生姜	たんぱく質	21.7 g
		いろどりサラダ			オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	脂質	18.7 g
		たまごいりコンソメスープ		卵		小松菜 人参 キャベツ	食塩相当量	1.9 g
28	金	ごはん	○		米		エネルギー	549 kcal
		ヤンニョムチキン		鶏	澱粉 なたね油 水あめ 砂糖	にんにく 生姜	たんぱく質	22.2 g
		はるさめサラダ			春雨 砂糖 なたね油 ごま油	きゅうり 人参	脂質	15.6 g
		わかめスープ		豆腐 わかめ		人参 玉ねぎ	食塩相当量	1.7 g

入荷状況や感染症の状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。 栄養価は当日の調整によって多少変わる場合があります。(使用量の変更による塩分の増減等) 調味料は記載されておりません。 ハム、ベーコン、ウインナー、ちくわなど、加工品、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。 ※連続5日以上給食を食べない場合、給食停止が可能です。停止の4日前までにご連絡ください。	栄養価の月平均値		
	エネルギー	536 kcal	
	たんぱく質	22.0 g	
	脂質	16.9 g	
		食塩相当量	1.8 g



給食だより 11月



10月15日に、5、6年生を対象に「学校保健委員会」を行いました。
給食委員会では、きのこや牛乳、野菜の栄養について劇やクイズで発表しました。
学校歯科医の中野先生にも歯に良い食べもの・気を付けるものについてもお話をいただきました。今後、1～4年生の皆さんにも伝えていきたいと思います。
体にいいものをバランスよく食べて、元気に過ごしましょう。

11月の食育目標 食べものの働きについて知ろう！



給食には、毎日牛乳がついています。牛乳に含まれる「カルシウム」は、強い骨を作る働きがあり、小学生に特に必要な栄養です。カルシウムの働きを助ける栄養は「ビタミンD」で、ビタミンDは特にきのこに多く含まれます。
風邪を予防するために摂りたい栄養は「ビタミン類」です。ビタミン類は主に野菜に含まれます。免疫力をつけ、風邪などの菌やウイルスから体を守ってくれます。

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、各地域に盛産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、きのこ、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

季節に合った花や草などで料理を飾り、調理器具や器を利用して、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「恵」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。

和食；日本人の伝統的な食文化

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。