

# 令和5年11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの(赤)	ねつ ちから 熱や力に なるもの(黄)	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳				
1	水	ひじきごはん	○	鶏 ひじき 油揚げ かつお節	米 なたね油 砂糖	人参 筍 いんげん	エネルギー 515 kcal
		とりにくのマーメイドやき		鶏		マーメイド	たんぱく質 28.3 g
		わふういため			なたね油	キャベツ 人参	脂質 17.8 g
		きりほしだいこんとわかめのみそしる		油揚げ 豆腐 かつお節 味噌 わかめ		人参 切干大根	食塩相当量 2.7 g
2	木	カレーうどん	○	鶏 かつお節	うどん なたね油	生姜 人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草	エネルギー 509 kcal
		ぴりからいため			ごま油	人参 コーン キャベツ にんにく	たんぱく質 16.8 g
		だいがくいも			さつま芋 なたね油 水あめ		脂質 17.3 g
6	月	ごはん	○		米		エネルギー 516 kcal
		たらのさいきょうやき		たら 味噌	砂糖	生姜	たんぱく質 26.7 g
		なっとうあえ		納豆		人参 キャベツ 小松菜	脂質 13.6 g
		なまあげのみそしる		生揚げ かつお節 味噌		人参 玉ねぎ えのき茸 長ねぎ	食塩相当量 2.3 g
7	火	ごはん	○		米		エネルギー 512 kcal
		ぶたどんのぐ		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 22.8 g
		チンゲンサイのスープ		鶏 豆腐	ごま油	人参 玉ねぎ さくらげ 筍 チンゲン菜	脂質 12.8 g
		オレンジゼリー				オレンジゼリー	食塩相当量 2.3 g
8	水	ごはん	○		米		エネルギー 556 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 22.1 g
		ハム入りナムル		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 16.5 g
		りんご				りんご	食塩相当量 2.3 g
9	木	コッペパン	○		コッペパン		エネルギー 503 kcal
		いちごジャム			砂糖	いちご	たんぱく質 23.3 g
		ぶたにくのなしソース		豚	砂糖 大豆油	生姜 梨	脂質 21.0 g
		ようふうサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン汁 玉ねぎ	食塩相当量 2.3 g
		かぶとベーコンのスープ		ベーコン	なたね油	しめじ 人参 コーン かぶ セロリー	
10	金	ごはん	○		米		エネルギー 559 kcal
		こぎつねコロック		豚 油揚げ	じゃが芋 なたね油 ライスヌードル なたね油	玉ねぎ	たんぱく質 21.8 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 22.8 g
		なめこのみそしる		豆腐 かつお節 味噌		人参 大根 なめこ	食塩相当量 1.8 g
13	月	コーンピラフ	○		米 なたね油	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース	エネルギー 506 kcal
		フレンチサラダ		ハム	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン汁	たんぱく質 19.1 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 17.2 g
		カップヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量 2.0 g
14	火	ラーメン	○		ラーメン		エネルギー 553 kcal
		しょうゆラーメン		豚 わかめ	なたね油	人参 しなちく 長ねぎ 小松菜	たんぱく質 25.5 g
		たこきゅうり		たこ	なたね油 砂糖	きゅうり	脂質 13.8 g
		フルーツしらたま			白玉 砂糖	みかん缶 黄桃缶 バイン缶	食塩相当量 2.9 g
15	水	ごはん	○		米		エネルギー 564 kcal
		ヤンニョムチキン		鶏	澱粉 なたね油 砂糖 水あめ	にんにく 生姜	たんぱく質 22.3 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 16.9 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			
16	木	ごはん	○		米		エネルギー 579 kcal
		エビフライ		えび	なたね油 小麦粉 パン粉		たんぱく質 17.7 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 18.1 g
		さつまいものミネストローネ		豚 ベーコン	オリーブオイル さつま芋 米粉 マカロニ 砂糖	にんにく セロリー 人参 玉ねぎ トマト	食塩相当量 2.2 g
17	金	ごはん	○		米		エネルギー 581 kcal
		ポテトのミートソースやき		豚 大豆 チーズ	じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質 20.3 g
		やさしいサラダ			オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	脂質 21.2 g
ABCスープ	ベーコン	なたね油 米粉 マカロニ	人参 玉ねぎ 小松菜	食塩相当量 2.0 g			
21	火	ごはん	○		米		エネルギー 511 kcal
		だいこんとぶたにくのうまに		豚 かつお節	なたね油 砂糖 里芋 こんにゃく	生姜 大根 人参 筍 枝豆	たんぱく質 22.2 g
		ごぼうサラダ			砂糖 エッグケアマヨネーズ	ごぼう レモン汁 人参 きゅうり キャベツ コーン	脂質 14.7 g
こざかな	梅 バリッシュ			食塩相当量 1.9 g			

ねんせい  
6年生  
しない おんがくかい  
市内音楽会

ほん  
本どなかよし  
「ぼくがラーメンたべてると  
き」からすのそばやさん

かんこくりょうり  
韓国料理

■本の紹介■「ぼくがラーメンたべてるとき(作:長谷川義史)」「からすのそばやさん(作:かこさとし)」「やさしいのがっこう(作:なかやみわ)」他にも、食べものがでてくる本をぐるめだよりで紹介しします。

# 令和5年11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	その他
		しゅしょく 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)					
22	水	ココアあげパン			コッパン なたね油 砂糖		529	18.6	21.0	2.3	ほん 本となかよし 「やさいの がっこう」
		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					
		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					
		ほしブルー				ブルー					
24	金	ごはん			米		589	28.7	24.1	2.0	わしょく ひ 和食の日
		さばのふんかほし		鯖							
		もやしとこまつなのおひたし				もやし コーン 小松菜					
		すきやきふう		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					
27	月	ごはん			米		541	26.7	16.6	1.8	ちさんちしょう 千産千消 こんだて 献立 ひまわり学級 振替休日
		ススキのしおやき		すずき							
		ツナサラダ		ツナ	なたね油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 梨					
		さつまいものみそしる		豚 かつお節 味噌	さつまい	人参 大根					
		ひとくちいちごミルクプリン			牛乳 砂糖	いちご					
28	火	ごはん			米		523	22.6	17.5	1.9	ねんせい 5年生 こうがいがくしゅう 校外学習
		れんこんわふうバーグ		豚 おから 豆腐	澱粉 なたね油 砂糖	生姜 玉ねぎ れんこん 大根					
		ごまあえ			ごま 砂糖	小松菜 人参 もやし					
		とうふとさといものみそしる		豆腐 かつお節 味噌	里芋	人参 長ねぎ えのき茸 小松菜					
29	水	ごはん			米		552	26.4	14.4	1.9	
		おやこどんのぐ		鶏 卵	なたね油 砂糖 澱粉	玉ねぎ エリンギ 長ねぎ グリンピース					
		やさしいじる		豆腐 かつお節	じゃが芋 こんにやく	人参 大根 長ねぎ					
		ぶどうゼリー				ぶどうゼリー					
30	木	ナン			ナン		588	23.1	22.1	1.7	
		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					
		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					
		バナナ				バナナ					

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。

調味料は記載されておりません。  
マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。  
ハム、ベーコン、ウインナーなど、加工品も卵不使用のものを使用しています。

### 栄養価の月平均値

エネルギー	541 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	17.9 g
食塩相当量	2.1 g

## 給食だより 11月



### 11月の食育目標 食べもののはたらきについて知ろう

#### 3色食品群

- 赤色の食品群
- 黄色の食品群
- 緑色の食品群

食べものにはそれぞれ栄養があり、「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「無機質」「ビタミン」の5つを「五大栄養素」といいます。食べものを栄養素ごとに3つに分けたものが「3色食品群」です。食事を考えるとき、この3色食品群の食べものをバランスよく取り入れることが大切です。

\*\*\*\*\*

### ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

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。



\*\*\*\*\*

11月  
24日  
和食の日



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恵みのうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。



自分が食べきれぬ量を知らず！