

# 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 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 ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳					
1	金	ごはん	○		米		エネルギー 506 kcal	いちかわしせい 市川市市制 90周年 きねんこんだて 記念献立 ちさんちしよさんだて 千産千消献立
		スズキのしおやき		すずき			たんぱく質 26.3 g	
		ツナサラダ		ツナ	なたね油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 梨	脂質 12.9 g	
		ちばのめくみそしる		豚 かつお節 味噌	さつま芋	人参 大根	食塩相当量 1.6 g	
		ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン		牛乳	砂糖	いちご		
5	火	ごはん	○		米		エネルギー 500 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 ピーマン 人参	たんぱく質 25.9 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 12.3 g	
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどうゼリー	食塩相当量 1.7 g	
6	水	ごはん	○		米		エネルギー 554 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 16.3 g	
		りんご				りんご	食塩相当量 2.3 g	
7	木	こくとうパン	○		黒糖パン		エネルギー 518 kcal	
		じゃがいもとウインナーのチリソース		豚 ウインナー	なたね油 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース	たんぱく質 20.0 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 玉ねぎ	脂質 22.6 g 食塩相当量 2.2 g	
8	金	ごはん	○		米		エネルギー 537 kcal	ねんせい 2年生 こうがいやくしゅう 校外学習 家庭教育学級 給食試食会
		とりにくハニーマスタードやき		鶏	はちみつ		たんぱく質 26.3 g	
		たこきゅうり		たこ	なたね油 砂糖	きゅうり	脂質 16.1 g	
		ABCスープ		ベーコン	米粉 マカロニ	人参 玉ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.9 g	
		オレンジ				オレンジ		
11	月	あさりごはん	○	かつお節 あさり 油揚げ	米 こんにやく 砂糖	人参 ごぼう	エネルギー 505 kcal	
		くきわかめのきんぴら		豚 茎わかめ	なたね油 こんにやく 砂糖	人参 ごぼう いんげん	たんぱく質 20.7 g	
		さつまいものみそしる		油揚げ 味噌 かつお節	さつま芋	人参 長ねぎ しいたけ	脂質 13.0 g	
		バナナ				バナナ	食塩相当量 2.1 g	
12	火	ごはん	○		米		エネルギー 561 kcal	かんこくりょうり 韓国料理
		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 22.3 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 1.6 g	
13	水	ごはん	○		米		エネルギー 561 kcal	ねんせい 6年生 しなのおんがくかい 市内音楽会
		こぎつねコロッケ		豚 油揚げ	じゃが芋 なたね油 ライスヌードル	玉ねぎ	たんぱく質 21.9 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 22.9 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 1.4 g	
14	木	ごはん	○		米		エネルギー 542 kcal	
		マーボー豆腐		豚 豚レバー 豆腐 味噌	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 長ねぎ にら しいたけ	たんぱく質 21.5 g	
		コーンのナムル			砂糖 ごま油	小松菜 もやし キャベツ コーン	脂質 16.0 g	
		グレープゼリー				グレープゼリー	食塩相当量 1.7 g	
15	金	きのこスパゲッティ	○	ベーコン	カットスパゲッティ 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 ピーマン	エネルギー 549 kcal	
		だいたずとハムのサラダ		ハム だいたず	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり	たんぱく質 19.3 g	
		てづくりこめこカップケーキ			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	
19	火	ココアあげパン	○		コッペパン なたね油 砂糖		エネルギー 504 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 20.5 g	
		ほしブルー				ブルー	食塩相当量 1.9 g	
20	水	ごはん	○		米		エネルギー 532 kcal	
		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	たんぱく質 24.9 g	
		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	脂質 13.6 g	
		レモンゼリー				レモンゼリー	食塩相当量 1.7 g	

※給食試食会は家庭教育学級で行います。事前申込制で、募集は終了しております。

# 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 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 ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)	栄養価	
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳				エネルギー	たんぱく質
21	木	ごはん	○	豚	米	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	エネルギー	569 kcal
		ポークカレー					たんぱく質	18.4 g
		シーザーふうラダ					脂質	17.9 g
		オレンジ					食塩相当量	2.3 g
22	金	ごはん	○	鯖	米	もやし コーン 小松菜	エネルギー	586 kcal
		さばのふんかぼし					たんぱく質	27.8 g
		もやしとこまつなのおひたし					脂質	24.0 g
		すきやきふうに					食塩相当量	2.1 g
25	月	ごはん	○	豚	米	生姜 玉ねぎ 人参 筍 ピーマン	エネルギー	540 kcal
		すぶた					たんぱく質	22.3 g
		もやしのナムル					脂質	16.0 g
		わかめスープ					食塩相当量	1.9 g
26	火	キムタクごはん	○	豚	米 なたね油 ごま油	人参しいたけ 白菜キムチ たくあん	エネルギー	504 kcal
		かぶのサラダ					たんぱく質	21.0 g
		なまあげのみそしる					脂質	15.7 g
		ヨーグルトレーズン					食塩相当量	2.4 g
27	水	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	503 kcal
		びりからいため					たんぱく質	17.2 g
		だいがくいも					脂質	18.1 g
28	木	ごはん	○	豚 かつお節	米	生姜 大根 人参 筍 枝豆	エネルギー	502 kcal
		だいこんとぶたにくのうまに					たんぱく質	20.3 g
		ごぼうサラダ					脂質	15.7 g
		いもけんぴパリッシュ					食塩相当量	1.4 g
29	金	ごはん	○	豚	米	玉ねぎ	エネルギー	610 kcal
		メンチカツ					たんぱく質	24.6 g
		コーンサラダ					脂質	23.1 g
		だいこんのみそしる					食塩相当量	2.0 g

11月24日は  
わしょくひ  
和食の日

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、ウインナーなど、加工品は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	536 kcal
たんぱく質	22.2 g
脂質	17.7 g
食塩相当量	1.9 g



## 給食だより 11月

11月の食育目標 食べものはたらきについて知ろう!

食べものには栄養素が含まれています。  
食事から体の中に入った栄養素は、活動のエネルギーになるだけでなく、血や肉、骨を作るものになるもの、体の調子を整えて風邪や病気から守るものがあります。自分に必要な栄養は何か、どの食べものにどのような栄養の効果があるのかなどにも興味をもって食べてみましょう。

2024年11月3日で市川市市制施行90周年になります。  
市川市には自然や文化など様々な誇れるものがあります。給食では、市川市や千葉県でとれた食べものを使った「千産千消」献立を入れました。

### 11月8日は強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくらせたり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。  
このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。

**たんぱく質**

魚、肉、卵、大豆、大豆製品など

**カルシウム**

牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など

**ビタミンA**

レバー、緑黄色野菜など

**ビタミンC**

野菜、いも、果物など

**ビタミンD**

魚介類、きのこなど

いろいろなものを食べようね!