

令和7年11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

東国分爽風学園
市川市立稲越小学校



日	曜日	こんだて しゅじょく 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	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	行事
4	火	ツナごはん	ツナ	こめ きょうかまい さとう ごま	にんじん しょうが	エネルギー 567 kcal	(郷土料理) 栃木県
		てづくりさつまあげ	ぐちたらすりみ どうふ	ごま さとう でんぶん なたねあぶら	にんじん さやいんげん ごぼう	たんぱく質 26.4 g	
		ぱっとうじる	かつおぶし こんぶ みそ	しらたき こむぎ こじやがいも	にんじん たまねぎ ごぼう	脂質 15.4 g	
		はなみかん			みかん	食塩相当量 2.2 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5	水	キャロットライス		こめ きょうかまい オリーブオイル	にんじんジュース にんじん	エネルギー 552 kcal	
		クリームソース	ベーコン とり しほはなまめ ぎゅうにゅう	オリーブオイル こめこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ	たんぱく質 20.2 g	
		とりにくのコロコロサラダ	とり	さとう でんぶん なたねあぶら	しょうが キャベツ あかピーマン きピーマン たまねぎ	脂質 21.1 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.4 g	
6	木	スパゲティナポリタン	ウインナー ぶた	カットスパゲティ オリーブオイル	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	エネルギー 566 kcal	
		コールスローサラダ		オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ	たんぱく質 20.8 g	
		りんごとさつまいものケーキ	たまご どうにゅう	さつまいも バター さとう こむぎこ ふんどう	りんご	脂質 20.1 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g	
7	金	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 560 kcal	市5内・音6年生
		ささみレモンソース	とり	でんぶん なたねあぶら さとう	レモン	たんぱく質 25.6 g	
		しらたきソテー	ぶた	なたねあぶら しらたき さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんじん コーン こまつな	脂質 18.0 g	
		とうふとわかめのみそしる	あぶらあげ わかめ どうふ かつおぶし みそ		にんじん だいこん ながねぎ	食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10	月	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 569 kcal	就学時健診
		チキンカレー	とり レンズまめ	なたねあぶら じゃがいも はちみつ	にんじん たまねぎ	たんぱく質 18.8 g	
		ひじきのマリネ	ひじき	さとう オリーブオイル	きゅうり にんじん レモン たまねぎ	脂質 14.5 g	
		りんご			りんご	食塩相当量 2.5 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
11	火	コーンピラフ	ベーコン	こめ きょうかまい なたねあぶら	にんじん たまねぎ コーン ピーマン	エネルギー 607 kcal	
		わかさぎのカレーフリッター	わかさぎフリッター	なたねあぶら		たんぱく質 19.1 g	
		ちゅうかスープ	ぶた	でんぶん ごまあぶら	しょうが ながねぎ はくさい もやし しら	脂質 20.5 g	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	パイナップル ももかん みかんかん	食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12	水	てりやきツナトースト	ツナ チーズ のり	しょうパン さとう エッグケアマヨネーズ	マッシュルーム たまねぎ	エネルギー 564 kcal	
		おまめのシチュー	ベーコン とり いんげんまめ レンズまめ チーズ どうにゅう なまクリーム	オリーブオイル じゃがいも こめこ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	たんぱく質 25.3 g	
		はやか			はやか	脂質 24.8 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g	

日	曜日	こんだて しゅじょく 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	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	行事
13	木	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 560 kcal	東国分爽風学園 共通献立
		れんこんバーグ なしソースかけ	ぶた どうふ	なたねあぶら パンこ さとう でんぶん	しょうが れんこん たまねぎ なし にんにく	たんぱく質 25.5 g	
		いそあえ	のり	さとう なたねあぶら	こまつな もやし えのきたけ	脂質 18.0 g	
		さわにわん	ぶた かつおぶし こんぶ		にんじん だいこん ごぼう みつば	食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13日に今学期も東国分爽風学園共通献立を実施いたします。今学期は、近隣の10校(市川小・国府台小・中国分小・曾谷小・稲越小・須和田の丘支 振学校稲越校舎・百合台小・東国分中・国分小・一中)で同日に実施する予定です。他の学校へ通っているお友だちやご兄弟とも同じ献立ですので、ぜ ひ給食の話題で盛り上がってくださいね。							
14	金	ちらしずし	かつおぶし こんぶ きんしたまご のり	こめ きょうかまい さとう	にんじん れんこん かんぴょう しいたけ さやいんげん	エネルギー 520 kcal	(175日)
		いかのかりんあげ	いか	でんぶん なたねあぶら さとう ごま		たんぱく質 24.5 g	
		しおこんぶあえ	こんぶ		キャベツ かぶ かぶのは	脂質 10.6 g	
		おいわいすまし	とり どうふ なたねあぶら かつおぶし		だいこん にんじん ながねぎ こまつな	食塩相当量 2.0 g	
		ジョア プレーンあじ	ジョア				
17	月	いちごあげパン		コッペパン なたねあぶら さとう ミルク いちご	いちごパウダー	エネルギー 577 kcal	
		ハムキャベツサラダ	ハム	さとう オリーブオイル なたねあぶら	キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ	たんぱく質 19.9 g	
		トマトにくだんごスープ	ぶた ベーコン	でんぶん オリーブオイル じゃがいも さとう	しょうが ながねぎ にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトホールかん	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	
18	火	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 586 kcal	
		とりむねのくろずあんかけ	とり	さとう でんぶん なたねあぶら はちみつ	しょうが	たんぱく質 24.2 g	
		ちゅうかきゅうりづけ		さとう ごまあぶら ごま	きゅうり にんにく	脂質 15.9 g	
		ワントンスープ	ぶた わかめ	わんたんのかわ	ながねぎ しょうが にんじん はくさい しら	食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19	水	ソースやきそば	ぶた かまぼこ あおのり	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 509 kcal	
		ニラたまスープ	とり たまご	でんぶん	たけのこ にんにく にんじん	たんぱく質 24.9 g	
		カップいちごヨーグルト	ヨーグルト			脂質 19.4 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 3.3 g	
20	木	わかめごはん	わかめごはんのもと かまぼこ	こめ きょうかまい		エネルギー 615 kcal	ぽかぽか給食
		とりのからあげ	とり	でんぶん なたねあぶら	にんにく	たんぱく質 22.2 g	
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	キャベツ こまつな にんじん	脂質 10.0 g	
		さつまいもあまに		さつまいも さとう バター		食塩相当量 2.7 g	
		はなみかん			みかん		
ベリーサラダジュース			やさしいだものミックスジュース				
21	金	ちやめし		こめ		エネルギー 564 kcal	
		ひとくちおでん	ちくわ うずらたまご あげボール はんぺん こんぶ なまあげ かつおぶし	こんにゃく	だいこん	たんぱく質 22.9 g	
		マカロニサラダ		マカロニ エッグケアマヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ	脂質 19.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.7 g	

【持ち物】
★ レジャーシート ★ 水筒(必要時)
★ 箸 ★ ビニールおく(必要時)



日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主部) おかず(副部) デザート 牛乳	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	栄養価	行事
25	火	ジャンバラヤ	とり ワインナー	こめ きょうかまい なたねあぶら	たまねぎ ビーマン トマト	エネルギー 581 kcal	
		おいもチップス		さつまいも じゃがいも なたねあぶら		たんぱく質 19.3 g	
		ABCスープ	ベーコン ひよこまめ	なたねあぶら マカロニ	にんじん たまねぎ セロリ しめじ こまつな	脂質 20.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g	
26	水	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 564 kcal	
		ジャージャンどうふ	ぶた だいず なまあげ	なたねあぶら じゃがいも ぜんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ビーマン	たんぱく質 24.3 g	
		ナムル	やしぶた	ぶた なたねあぶら ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ もやし こまつな にんにく	脂質 20.1 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.5 g	
27	木	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 572 kcal	
		タラのガーリック竜田揚げ	たら	ぜんぶん なたねあぶら	にんにく	たんぱく質 23.8 g	
		ポテトサラダ		じゃがいも エッグクアマヨネーズ	きゅうり コーン たまねぎ	脂質 19.3 g	
		とんじる	ぶた とうふ かつおぶし みそ	なたねあぶら さといも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう	食塩相当量 1.7 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
28	金	ごはん		こめ きょうかまい		エネルギー 585 kcal	
		おこのみやきふたまごやき	とり ひじき チーズ たまご かつおぶし ありのり	なたねあぶら さとう		たんぱく質 27.0 g	
		キャベツのしおこんぶあえ	こんぶ		キャベツ きゅうり	脂質 19.5 g	
		さつまじる	とり みそ かつおぶし	なたねあぶら さつまいも こんにやく	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	食塩相当量 2.0 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

栄養価の11月平均値(稲越小3年生)

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

(11月の給食回数 1~4年生:18回、5~6年生:17回)

エネルギー 568kcal

たんぱく質 23.0g

脂質 18.5g

食塩相当量 2.1g

11月の給食のお米は千葉県ブランド【粒すけ】という品種です。

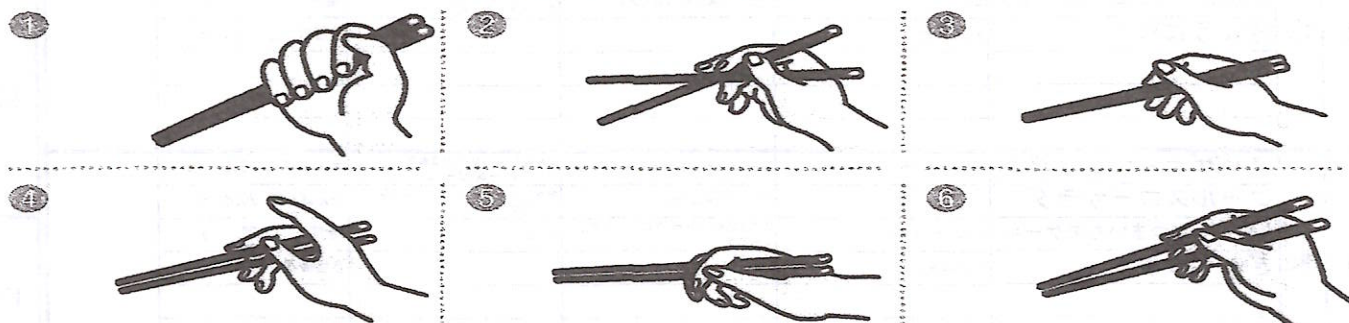


2013(平成25)年、「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。「はし」を使って美しく食べることは「和食」を楽しむための基本となります。日本の食文化として子供たちに伝えていきたいことです。

おはしを上手に使えるようになろう!

あなたのはしの持ち方はどれですか? 下の絵の中であてはまるものに○をつけてみましょう。おうちの人や先生にも見てもらいましょう。

あなたはどの持ち方?



正しいのは⑥です。
和食は先が細くなったはしだけを使って食べることを前提にして発展してきました。汁物は椀を使って直接口に運びます。そして、その細いはし先をなるべく汚さないで食べることが上品な食べ方になります。はし先が鳥のくちばしのようになり、小さなものをつまむことができる⑥の持ち方は、その意味でとても理にかなった持ち方です。

ご飯を食べる場面を考えてみましょう。わんについたご飯粒を①~⑤の持ち方では上手につまめません。すると、どうしてもご飯をわんのへりかこそげとるような食べ方になり、のりようになったご飯がべったりつきます。でも⑥の持ち方ができると粒をつまんで口に運べるので、食べた後のご飯茶わんはとてもきれいです。後片付けもその分楽になり、洗う水も節約できます。



だし用「こんぶ」いろいろ♪

「こんぶ」には、いろいろな種類があるよ。「だし用」にするものにもいろいろな種類があり、とれる地域の名前がついたものが多いよ。知っているかな?

【真こんぶ】
だし用にされる代表的なこんぶ。上品なあま味があり、まろやかでくせのない、すんだだしがとれる。

【利しりこんぶ】
かいせき料理などに、よく利用される。うすい塩味があり、風味がよく、すんだだしがとれる。

【白蒿こんぶ】
「三石こんぶ」ともいう。家庭用として、広く利用されている。にえやすいので、にもものにも多く利用される。

【らうすこんぶ】
「えながおにこんぶ」ともいう。ほかのこんぶにくらべ、矢張り、うま味が強く、こくのあるだしがとれる。

「かつお節」いろいろ♪

「かつお節」にも、種類があるよ。知っていたかな?

【あら節】
かつおの頭と内臓を取り除き、煮て、骨を除き、いぶしてかんそうさせたもの。表面はゴツゴツし、黒くこげたような色をしている。よく見かけるけしり節は、「あら節」をけすったものが多い。原材料名に「かつおのふし」と書かれている。かおりが強く、こくのあるだしがとれ、めん類のつゆや、煮物などによく使われる。

【かれ節】
「あら節」の表面を煮た後、カビ付けとかんそうの工程をくり返したもの。表面はなめらかで、うす茶色をしている。手向がかかるため高価。このけしり節は、原材料名に「かつおのかれふし」と書かれている。すっきりとした上品でまろやかな味とかがりのだしがとれ、風味を生かす吸い物などによく使われる。

かつお節の作り方で、だしの味やかがりがちがっていたのですね。和食では、それぞれの持ちようを生かして、料理に使っているなんて、和食ならではのセンスと、だしそのもののすばらしさを感じますね。

だしの「うま味」の相乗効果!

だしは、素材からうま味成分を引き出した汁です。だしには、さまざまな種類があり、日本の天然だしの代表的なものに、「昆布」「かつお節」「煮干し(いりこ)」「干しいたけ」があります。それぞれのうま味成分は、昆布はアミノ酸系の「グルタミン酸」、かつお節と煮干しは核酸系の「イノシン酸」、干しいたけは核酸系の「グアニル酸」です。この3つのうま味成分は、日本のだしの「3大うま味成分」ともいわれています。

だしは組み合わせることによって、互いのうま味を引き立てあい、さらにおいしくなります。それを、「うま味の相乗効果」といいます。なかでも、アミノ酸系と核酸系のうま味成分を組み合わせると、その効果が高くなるといわれています。

グルタミン酸

イノシン酸

グアニル酸

うま味の相乗効果

だしは、だしのとり方や組み合わせによって味や香りが違い、その違いを生かして和食ならではの繊細な味わいを生み出し、さまざまな料理に使われてきました。昔から伝わる日本の伝統的な「だしの食文化」を、大切に受け継いでいきたいですね。