

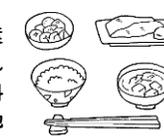
# 11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

東国分風学園  
市川市立稲越小学校

日	曜日	ごはん	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	ごはん	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	備考
1	金	ごはん ドライカレー ジュリアンスープ ストロベリーゼリー 牛乳	ぶたにく・だいず ベーコン 牛乳	米 なたね油 にんじん・たまねぎ・セロリー・マッシュルーム たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	米 なたね油 にんじん・たまねぎ・セロリー・マッシュルーム たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.5 g	ジュリアンは「細い髪の毛」のように切った野菜スープのこと			18	ごはん マーボー豆腐 はるさめスープ おふのラスク 牛乳	とりにく・だいず・みそ・とうふ はるさめ・ごま油 とりにく 牛乳	米 なたね油・さとう・てんぷん・ごま油 はるさめ・ごま油 やきふ・バター・さとう	たまねぎ・にんじん・しいたけ・ねぎ・にら はくさい・にんじん・トウモロコシ・たけのこ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.5 g	マーボーはオイスターソースとテンメンジャンがかくし味♪		
5	火	ごはん ほっけのさいきょうやき のりのつくだに やさしいチップス とんじる ジョアマスクット	ほっけ・みそ のり ぶたにく・とうふ・みそ ジョア(マスクット)	米 さとう じゃがいも・さつまいも・なたね油 なたね油・こんにやく	「千産千消デー」 千葉県めぐみ みかがいっぱい☆	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g			19	ごはん たらのうめマヨネーズやき いそあえ はっぽうみそしる てつくりふりかけ ジョアストロベリー	たら のり とりにく・とうふ・あぶらあげ・みそ かつおぶし ジョア(ストロベリー)	米 エッグアマトネーズ なたね油・じゃがいも さとう・ごま	ねりうめ もやし・こまつな・にんじん・えのき にんじん・キャベツ・こまつな	エネルギー 587 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.5 g	人気の梅味!! マヨネーズ焼きは人気メニューです♡			
6	水	ごはん チリコンカン ツナサラダ(フレンチ) もものゼリー 牛乳	だいず・とりにく ツナ 牛乳	米 なたね油・こめこ オリーブ油・なたね油・さとう フルーツ・ももジュース	チリコンカンは豆を使ったアメリカの家庭料理です♪	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g			20	ごはん カレーのおうさまのポークカレー ツナサラダ(わふう) りんごゼリー 牛乳	ぶたにく・しほはなまめ・牛乳 ツナ・きつね アガー 牛乳	米 なたね油・じゃがいも さとう	たまねぎ・にんじん・りんご・ぶくじん・つけ きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ りんごジュース・りんご	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g	絵本「カレーのおうさま」より サラダはくきワカメも入っています☆			
7	木	ごはん どんぶりどどんのおやこどん(ぐ) ちくわとえのきのすましじる みたらしだんご 牛乳	とりにく・たまご とりにく・とうふ 牛乳	米 さとう・てんぷん たまねぎ・エリンギ・みつば だいこん・えのき・たけのこ・にんじん しらたま・さとう・てんぷん	絵本「どんぶりどどん」より みたらしだんごもおたのしみ♪	エネルギー 622 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.5 g			21	ごはん ちゅうかどん(ぐ) ワコンスープ ココアプリン 牛乳	ぶたにく・いか とりにく 牛乳 牛乳	米 なたね油・さとう・てんぷん・ごま油 わんたんのかわ・てんぷん ココアプリンのもと	はくさい・たまねぎ・にんじん・たけのこ しょうが・ねぎ・もやし・こまつな・にんじん・えのき ココアプリンのもと	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.4 g	ワコンの皮は麺専門店から朝作りたてが入ります!!			
8	金	ワタナベさんのナポリタン コーンポタージュ パンケーキ 牛乳	とりにく・牛乳 ベーコン・牛乳・クリーム たまご・牛乳・ヨーグルト・ホイップクリーム 牛乳	スナグツテ・さとう・マーガリン・なたね油 なたね油・じゃがいも・バター・こむぎこ ホットケーキミックス ワタナベさんミックス	絵本「ワタナベさんのナポリタン」より かくし味はテンメンジャン!?	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.6 g			22	ソースやきそば ちくわのカレーあげ はんぺんのすましじる フルーツしらたま 牛乳	ぶたにく・いか・あおのり ちくわ はんぺん・とうふ 牛乳	ちゅうかめ・なたね油 てんぷん・ごま油 しらたま・さとう	たまねぎ・ピーマン・キャベツ・もやし みかん・パイン・おうとう・レモン	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.7 g	関西風やきそばは大人気!? 5種類のソースをつかいます♪			
11	月	わかめごはん ちくわやき ひじきのマリネ みそしる(だいこん・もやし) りんご ジョアブレン	わかめ たまご・とりにく ひじき・ちくわ あぶらあげ・みそ ジョア(ブレン)	米 さとう・なたね油 さとう・なたね油・ごま油 だいこん・にんじん・もやし・ねぎ りんご	人気の「わかめごはん」と「ひじきのマリネ」で海そうたっぷりです☆	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.6 g			25	ごはん ハヤシライス イタリアンサラダ(ザラミ) りんご 牛乳	ぶたにく とりにく 牛乳 牛乳	米 なたね油・こめこ オリーブ油・なたね油・さとう	たまねぎ・マッシュルーム・しめじ・トマト キャベツ・きゅうり・トマト・たまねぎ・りんご りんご	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.4 g	サラダにザラミが入ると野菜もたくさん食べてくれますよ☆			
12	火	レモンシュガートースト クリームシチュー マカロニサラダ 牛乳	とりにく・ベーコン・しほはなまめ・チーズ ローズハム 牛乳	しょくパン・マーガリン・さとう なたね油・じゃがいも・バター・こむぎこ マカロニ・エッグアマトネーズ	マカロニサラダは「りんご酢」と「ワインビネガー」でさっぱりと♪	エネルギー 634 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 1.9 g			26	ごはん こまったさんのコロケ もやしのうめかつお みそしる(はくさい・わかめ) やさしいふりかけ ジョアブルーベリー	ツナ かつおぶし あぶらあげ・わかめ・みそ ジョア(ブルーベリー)	米 じゃがいも・なたね油・エッグアマトネーズ・パン粉 さとう もやし・キャベツ・きゅうり・ねりうめ はくさい・にんじん・ねぎ	たまねぎ もやし・キャベツ・きゅうり・ねりうめ はくさい・にんじん・ねぎ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.6 g	絵本「こまったさんのコロケ」より ツナとカレー入りの新メニューです♪			
13	水	ごはん タコライス うずらたまごわかめのスープ パインゼリー 牛乳	ぶたにく・だいず わかめ・なたね油 アガー 牛乳	米 なたね油・さとう・こめこ・オリーブ油 ごま油 さとう	タコライスはドライカレー風にアレンジしています☆	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g			27	ごはん さんしょくそぼろ(ぐ) ざわにわん スイートポテト 牛乳	とりにく・だいず ぶたにく クリーム・牛乳・たまご 牛乳	米 なたね油・さとう えだまめ にんじん・ごぼう・だいこん・たけのこ・えのき	エネルギー 624 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.4 g	人気の絵本「どんぶりどどん」より スイートポテトも手作りで☆				
14	木	ごはん さげフライ なっとうかあちゃんのなっとうあえ さつまじる ひとくちいちごミルクプリン 牛乳	さげ なっとう・のり ぶたにく・とうふ・みそ 牛乳	米 こむぎこ・パンこ・なたね油・さとう なたね油・じゃがいも・バター・こむぎこ なたね油・さつまいも	リクエストのあった「さげフライ」 秋さけを使います♪	エネルギー 622 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.5 g			28	ごはん ピーマンのにくづめだったもの ジーマンポテト かきたまスープ のりごまふりかけ 牛乳	ぶたにく・たまご ベーコン たまご・ベーコン 牛乳	米 パンこ じゃがいも・なたね油 オリーブ油・てんぷん	ピーマン・たまねぎ・りんご たまねぎ・ねぎ たまねぎ・にんじん・もやし・パセリ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.7 g	人気の絵本「ピーマンのにくづめだったもの」より ピーマンをとる子はいませんの			
15	金	ごはん チンジャオロースー パンサンズー ココアむしパン 牛乳	ぶたにく やきふ・わかめ 牛乳 牛乳	米 なたね油・さとう・てんぷん・ごま油 はるさめ・さとう・ごま油 おしパンミックス・さとう・チップチョコ	ピーマンは煮こんで味がしみるど苦手な子も食べてくれます☆	エネルギー 634 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g			29	2しよあげパン(きなこ・ココア) ようふうにごみ オレンジ 牛乳	きなこ ぶたにく・なまあげ・ベーコン 牛乳	ココアパン・なたね油・さとう なたね油・じゃがいも	たまねぎ・だいこん・にんじん・パセリ パイン・オレンジ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 1.9 g	ひばりまつり☆ みんなの大好きなあげパン!!			

## 11月は千産千消月間

千葉県では、食育を県民運動として展開していくために、「第4次千葉県食育推進計画」を策定しました。その中では「ちばの恵み」を取り入れたバランスのよい食生活を目標にしています。地場産物の活用や郷土料理を給食に取り入れ、各学校が「千産千消デー」を行います。本来は「地産地消」ですが、千葉県は「千産千消」であることをご存じでしたか!?



## 給食のみみつを教えます!!

稲越の汁物やサラダは、いつもほぼ完食です。給食室では、みそ汁にもしょうゆやみりん、液体塩こうじを入れています。またサラダには、りんごやたまねぎのすりおろし、リンゴ酢、ワインビネガーを加えます。何か一つでも加えると、ぐんとおいしくなりますよ。

## 歯の

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



## よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



エネルギー	607 kcal
たんぱく質	23.8 g
脂質	19.5 g
食塩相当量	2.2 g

