

11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立国分小学校

日	曜日	牛乳	こんだて		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	
			しゅしょく	おかず(副菜)				エネルギー	たんぱく質
1	金	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 615 kcal	★祝市川市90周年★
			ぶたにくとこまつなのやきにくのぐ		豚肉	油、砂糖、でん粉、ごま	長ねぎ、人参、玉ねぎ、小松菜、にんにく、生姜、りんご	たんぱく質 27.1 g	
			おいわいすましじる		豆腐、なると、わかめ		大根、長ねぎ、糸みつば	脂質 19.3 g	
			いちかわのなしゼリー			砂糖	梨、梨ジュース	食塩相当量 2.1 g	
5	火	○	ごはん			米		エネルギー 614 kcal	★地産地消デー★千葉県産の食材がたっぷりの献立です
			さんがやき		いわし、鶏肉、卵、みそ、おから	パン粉、ごま	生姜、長ねぎ	たんぱく質 30.7 g	
			ひじきのうめ		ひじき、さつま揚げ	油、砂糖	人参、枝豆、梅	脂質 20.6 g	
			ちばけんさんやさいのみそしる		豚肉、豆腐、油あげ、みそ	さつまいも、ごま油	ごぼう、大根、人参、長ねぎ、小松菜	食塩相当量 1.6 g	
6	水	○	ガーリックトースト		青のり	食パン、バター		エネルギー 570 kcal	
			ツナとくきわかめのサラダ		ツナ、まわかめ	油、砂糖、ごま	きゅうり、キャベツ、人参、コーン、玉ねぎ	たんぱく質 23.4 g	
			あきのクリームシチュー		ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ	油、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー	脂質 28.0 g	
			ヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量 2.7 g	
7	木	○	コーンちやめし			米	コーン	エネルギー 569 kcal	お話給食
			いかのてんぷら		いか、青のり	小麦粉、天ぷら粉、油		たんぱく質 25.5 g	
			かぼちゃのてんぷら			小麦粉、天ぷら粉、油	かぼちゃ	脂質 18.2 g	
			とうふのみそしる		鶏肉、豆腐、わかめ、みそ		もやし、玉ねぎ	食塩相当量 1.8 g	
8	金	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 645 kcal	★いい昔の日★大豆やじゃこはしっかりとみましよう
			とうふチゲどんぐ		豆腐、卵、豚肉	油、でん粉、ごま油	キムチ、にんにく、生姜、白菜、人参、小松菜	たんぱく質 28.4 g	
			わかめスープ		わかめ	ごま油、ごま	小松菜、キャベツ、えのきたけ、人参、長ねぎ	脂質 23.7 g	
			だいず・じゃこ・いものあげ		大豆、しらす	でん粉、さつまいも、油、ごま、砂糖		食塩相当量 2.9 g	
9	土	○	カレーふうみやきそば		豚肉、いか、青のり	油、中華麺、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、生姜、にんにく	エネルギー 595 kcal	お話給食
			かきたまじる		鶏肉、卵	じゃがいも、でん粉	玉ねぎ、えのきたけ、トマト、長ねぎ	たんぱく質 25.5 g	
			レモンドーナツ		おから、サワークリーム、卵	プレミックス粉、はちみつ、油、砂糖	オレンジジュース、レモン、人参	脂質 18.2 g	
								食塩相当量 1.8 g	
12	火	○	チキンピラフ		ベーコン、鶏肉	米、油、バター	コーン、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	エネルギー 584 kcal	お話給食
			ツナとひじきのサラダ		ひじき、ツナ	砂糖、油	枝豆、人参	たんぱく質 21.9 g	
			パンプキンポタージュ		ベーコン、豆乳、牛乳、生クリーム、白花生	油、バター、小麦粉	玉ねぎ、かぼちゃ	脂質 25.1 g	
								食塩相当量 2.5 g	
13	水	○	さつまいもごはん		ベーコン	米、さつまいも、ごま		エネルギー 580 kcal	
			かつおのたつたあげ		かつお	でん粉、油	生姜	たんぱく質 29.7 g	
			やさいたつぷりみそしる		鶏肉、みそ	里芋	白菜、長ねぎ、人参、小松菜、切干大根	脂質 16.5 g	
			かき				柿	食塩相当量 2.1 g	
14	木	○	ごはん			米		エネルギー 628 kcal	
			キャベツメンチ		豚肉、鶏肉、ひじき	でん粉、小麦粉、パン粉、油	玉ねぎ、キャベツ	たんぱく質 26.8 g	
			コーンとえだまめのソテー		ハム	油	小松菜、コーン、枝豆	脂質 17.6 g	
			ABCスープ		鶏肉	じゃがいも、マカロニ	人参、玉ねぎ、小松菜、ブロッコリー	食塩相当量 1.7 g	
15	金	○	こぎつねごはん		油揚げ	米、砂糖、ごま	人参、枝豆	エネルギー 585 kcal	
			ツナマヨあえ		ツナ	マヨネーズ(卵なし)	もやし、小松菜、人参、えのきたけ、コーン	たんぱく質 24.3 g	
			おでん		うずら卵、さつま揚げ、ちくわ、昆布	こんにやく	大根	脂質 19.6 g	
			ひとくちアセロラゼリー			ひとくちアセロラゼリー		食塩相当量 2.2 g	

日	曜日	牛乳	こんだて		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	
			しゅしょく	おかず(副菜)				エネルギー	たんぱく質
18	月	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 686 kcal	お話給食
			ひよこまめのカレー		豚肉、ひよこ豆、チーズ		じゃがいも、油、バター、小麦粉、はちみつ	たんぱく質 20.9 g	
			フレンチサラダ			油、砂糖	コーン、キャベツ、人参、玉ねぎ	脂質 25.3 g	
			カフェオレゼリー		アガー、牛乳、生クリーム	砂糖		食塩相当量 1.5 g	
19	火	○	ごはん			米		エネルギー 592 kcal	
			ししゃものサクサクあげ		ししゃも	小麦粉、でん粉、油		たんぱく質 26.5 g	
			きりぼしだいこんのナムル		ささみ	砂糖、ごま油、ごま	小松菜、人参、もやし、切干大根	脂質 21.0 g	
			しせんどうふ		豆腐、鶏肉、みそ	ごま油、砂糖、ラー油、でん粉	にんにく、生姜、干し椎茸、人参、長ねぎ、青梗菜、白菜	食塩相当量 1.8 g	
20	水	○	スパゲティ			スパゲティ		エネルギー 622 kcal	お話給食
			ミートソース		豚肉、鶏肉、大豆、チーズ	バター、砂糖、デミグラスソース	人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、セロリ、トマト	たんぱく質 24.8 g	
			カラフルサラダ		ささみ	油、砂糖	コーン、きゅうり、人参、玉ねぎ	脂質 20.4 g	
			がまくんのクッキー		バター、豆乳	砂糖、小麦粉、チョコチップ		食塩相当量 1.7 g	
21	木	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 608 kcal	
			チキンとやさいのあまからどんぐ		鶏肉	でん粉、じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、ピーマン、こねぎ	たんぱく質 22.6 g	
			たまごとコーンのスープ		豚肉、卵	でん粉	コーン、人参、玉ねぎ、もやし、ほうれん草	脂質 19.2 g	
			はなみかん				みかん	食塩相当量 2.0 g	
22	金	○	ごはん			米		エネルギー 598 kcal	★和食の日★日本人になじみ深い和食を味わいましょう
			さばのみそに		さば、みそ	砂糖	生姜、長ねぎ	たんぱく質 27.8 g	
			こまつなとあぶらあげのおひたし		油揚げ	砂糖	小松菜、もやし、人参、しめじ	脂質 18.9 g	
			しらたまじる		豚肉、豆腐、ちくわ、わかめ	白玉	大根、人参、長ねぎ	食塩相当量 2.1 g	
25	月	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 646 kcal	お話給食
			チンジャオロースどんぐ		豚肉	油、寒天、ごま油、砂糖、でん粉	生姜、筍、ピーマン、人参	たんぱく質 24.1 g	
			はくさいとくきわかめのスープ		豆腐、鶏肉、まわかめ		もやし、白菜、えのきたけ、人参	脂質 17.3 g	
			ルルとららのゼリー		アガー	カットゼリー、砂糖、サイダー	りんごジュース、ナタデココ	食塩相当量 2.0 g	
26	火	○	ごはん		りんご	米	りんご	エネルギー 607 kcal	
			ひじきのふりかけ		ひじき、かつお節	砂糖、ごま		たんぱく質 29.8 g	
			たらのひすいあんかけ		たら、鶏肉	でん粉、油、砂糖	枝豆、生姜	脂質 19.6 g	
			もやしのぐたくさんみそしる		豚肉、生揚げ、みそ	こんにやく	もやし、人参、玉ねぎ	食塩相当量 2.2 g	
27	水	ジョア	コッペパン			コッペパン		エネルギー 600 kcal	お話給食
			ポークチョップ		豚肉	油、砂糖、でん粉	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ	たんぱく質 24.8 g	
			フライドポテト		青のり	フライドポテト、油		脂質 22.9 g	
			にくだんごスープ		鶏肉、豆腐	でん粉、マロニー	生姜、長ねぎ、人参、キャベツ、小松菜	食塩相当量 2.2 g	
28	木	○	チャーハン		焼き豚、なると	米、砂糖、油、ごま油	人参、長ねぎ	エネルギー 592 kcal	
			ちゅうかオムレツ		鶏肉、卵	油、ごま油、砂糖	玉ねぎ、にら	たんぱく質 26.9 g	
			キムチスープ		豚肉、わかめ、豆腐	春雨、ごま油	白菜、キムチ、長ねぎ、えのきたけ、きくらげ	脂質 23.7 g	
			ひとくちみかんゼリー			ひとくちみかんゼリー		食塩相当量 2.6 g	
29	金	○	ごはん			米		エネルギー 648 kcal	
			とりにくのねぎソース		鶏肉	でん粉、油、砂糖	生姜、長ねぎ、にんにく	たんぱく質 29.1 g	
			もやしとコーンのあえもの			ごま	小松菜、もやし、コーン	脂質 23.6 g	
			なまあげのみそいため		生揚げ、豚肉、大豆、みそ	油、砂糖、ごま油、でん粉	にんにく、長ねぎ、人参、玉ねぎ、筍、キャベツ	食塩相当量 2.1 g	



★お話給食がたくさん登場します★

11月は読書月間です。給食では絵本に登場する料理やお菓子がたくさん登場します♪
本の内容が気になったらぜひ読んでみてください。

11月の給食回数 20回（行事等により学年で異なる場合があります。）
◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

月	エネルギー	609 kcal
平	たんぱく質	26.1 g
均	脂質	21.2 g
価	食塩相当量	2.1 g
の		

国分小ホームページから毎日の給食を見ることができます。ご家庭での食育の話題のひとつとして、ぜひご覧ください。



千葉県では「千」という字にかけて「地産地消」のことを「千産千消」と呼んでいます。

**ち さん ち しょう
地 産 地 消**



ちいき せいさん のうりん すいさんぶつ
地域で生産された農林水産物を
ちいき しょうひ
地域で消費しようとする取り組み
を地産地消といいます。新鮮でお
いしい地域の食材を食べましょう。

**11月1日(金)は
市川市市政施行90周年
記念献立です！**

私たちが暮らす市川市は今年の11月3日で市政
施行90周年を迎えます。お祝いの気持ちを込めて、
給食では市川市の特産品である梨をつかったゼリー
をつくります。地元の食材を食べて、市川市のます
ますの発展を祈りましょう！

**11月5日(火)は
千産千消献立です！**

千葉県でとれた新鮮な野菜や肉をたくさんつ
かったメニューがでます！メインの「さんが焼
き」は千葉県南房総の郷土料理です。たいたたい
わしをみそ、ねぎなどと混ぜて焼いた料理で、も
とは漁師の間で食べられていました。地元の食文
化にふれる機会になると嬉しいです。



10月15日(火)に給食試食会を行いました！

今年度は1・4年生の保護者を対象に給食試食会を実施し、26名の保護者の方が参加
してくださいました。当日の献立は【帆立とエリンギのごはん・牛乳・ひじき入り春巻き・
せんべい汁】でした。アンケートの結果を一部紹介いたします。

○味付けはいかがでしたか。

濃い…0% ちょうどよい…100% 薄い…0%

○全体量はいかがでしたか。

多い…0% ちょうどよい…100% 少ない…0%

○試食会に参加しての感想や日ごろの学校給食について感じていることはありますか。

- ・衛生面をととても気を付けられていて驚いた。
- ・だしをとったりドレッシングを手づくりしていたり素材の味をいただけるのはいいと思
った。
- ・家では食べられなかった食材も給食で食べられるようになることがあり、ありがたい。
- ・給食でおいしかったものをリクエストされることがあるのでレシピをもらいたい。

貴重なご意見、ありがとうございます。今後の給食に活かしていきたいと思
います♪

11月8日(金)はいい歯の日

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は歯をつくったり強くし
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。



◎10月に使用した食材の主な産地は次の通りです。

米…千葉県	牛乳…千葉県船橋	豚肉…千葉県	鶏肉…青森県・岩手県
ししゃも…アイスランド	小松菜…千葉県市川	もやし…栃木県	人参…北海道
にんにく…青森県	じゃがいも…北海道	玉ねぎ…北海道	長ねぎ…青森県
セロリ…長野県	しめじ…長野県	キャベツ…長野県	きゅうり…群馬県
糸みつば…千葉県香取	ごぼう…青森県	えのきたけ…新潟県	白菜…長野県
大根…北海道	たら…北海道	かたくちいわし…茨城県	かぶ…千葉県香取
さつまいも…千葉県市川	さんま…北海道	みかん…長崎県・熊本県	にら…栃木県
いか…ペルー・チリ	絹さや…青森県	豆苗…埼玉県	鮭…北海道
バナナ…南米	ほうれん草…千葉県香取	ピーマン…茨城県	冬瓜…神奈川県
紫いも…茨城県			