

# 11月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立国分小学校

日	曜日	牛乳	こんだて		栄養価	ひとこと
			しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜)	血や骨、肉をつくるもの		
1	土	○	コッペパン	コッペパン	エネルギー 651 kcal	お話給食 絵本「海賊ポケットからにんじんのグラタンです」
			チョコクリーム	チョコクリーム	たんぱく質 25.5 g	
			にんじんのグラタン	鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ、白いんげん豆	玉ねぎ、人参、エリンギ、ほうれん草 脂質 29.2 g	
			ジュリアンスープ	ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、人参、パセリ 食塩相当量 2.6 g	
5	水	○	むぎごはん	米、麦	エネルギー 604 kcal	サラダにはじやこがたっぷり入っています
			キーマカレー	豚肉、鶏肉、大豆、チーズ	油、じやがいも、カレールウ にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、コーン たんぱく質 22.3 g	
			ちりめんサラダ	かたくちいわし	油、砂糖、ごま 小松菜、きゅうり、人参 脂質 19.6 g	
			ひとくちりんごゼリー		食塩相当量 1.8 g	
6	木	○	ひじきごはん	鶏肉、ひじき、油揚げ	米、もち麦、油、砂糖 人参、筍、枝豆 エネルギー 582 kcal	レバーを食べて鉄分を補いましょう
			レバーとポテトのかわりあえ	豚レバー、みそ	でん粉、じやがいも、砂糖、ごま 生姜 たんぱく質 28.8 g	
			はくさいのみそしる	生揚げ、みそ	白菜、人参、小松菜 脂質 20.0 g	
					食塩相当量 2.3 g	
7	金	○	きつねうどん	鶏肉、なると、油揚げ	うどん、砂糖 ほうれん草、人参、長ねぎ エネルギー 622 kcal	お話給食 絵本「バムとケロのちようび」からドーナツです
			きりほしだいこんのマヨネーズあえ	のり、ツナ	ごま、マヨネーズ(卵なし) 人参、小松菜、切干大根、コーン たんぱく質 24.0 g	
			バムとケロのドーナツ	卵、牛乳	砂糖、小麦粉、バター、油 脂質 25.0 g	
					食塩相当量 2.3 g	
10	月	○	キンパふうまぜごはん	鶏肉、油揚げ、錦糸卵、のり	米、ごま油、砂糖、ごま 人参、たくあん、ほうれん草 エネルギー 583 kcal	★世界の料理★ 韓国料理「キンパ」の味わいの混ぜごはんです
			しろみざかなのチリソース	たら	米粉、でん粉、油、砂糖 生姜、にんにく、長ねぎ たんぱく質 25.6 g	
			はるさめスープ	ベーコン、豆腐	春雨、ごま油 人参、白菜、にら 脂質 21.6 g	
					食塩相当量 2.2 g	
11	火	○	むぎごはん		米、麦 エネルギー 638 kcal	お話給食 絵本「若おかみは小学生！」から露天風呂プリ
			ガパオライスのぐ	鶏肉、大豆	油、砂糖、でん粉、ごま油 にんにく、生姜、ピーマン、玉ねぎ、しめじ、コーン たんぱく質 26.4 g	
			わかめスープ	わかめ	ごま油、ごま えのきたけ、人参、長ねぎ、小松菜 脂質 16.8 g	
			ろてんぶろプリン	牛乳	プリンの素、砂糖、ごま、栗 食塩相当量 1.8 g	
12	水	○	むぎごはん		米、麦 エネルギー 575 kcal	豚肉には疲れをとる効果もあります
			ぶたどんのぐ	豚肉	油、白滷、砂糖 長ねぎ、玉ねぎ、人参 たんぱく質 28.3 g	
			キャベツのみそしる		人参、キャベツ、もやし 脂質 15.5 g	
			はなみかん		みかん 食塩相当量 2.3 g	
13	木	○	ごはん		米 エネルギー 565 kcal	★地産地消★ 千葉県産の食材がたっぷりの献立です
			れんこんバーグなしソースがけ	豚肉、豆腐、豆乳	パン粉、砂糖、でん粉 玉ねぎ、蓮根、梨ピューレ、生姜、にんにく たんぱく質 28.3 g	
			いそかあえ	ツナ、のり		
			さわにわん	豚肉	えのきたけ、ごぼう、筍、人参、干し椎茸、糸みつば 食塩相当量 1.7 g	
14	金	○	さけピラフ	鮭	米、油、バター 人参、マッシュルーム、玉ねぎ、パセリ エネルギー 564 kcal	野菜やチーズ入りの具ださん卵焼きです
			ちぐさたまごやき	鶏肉、卵、チーズ	油、砂糖 ほうれん草、玉ねぎ たんぱく質 29.1 g	
			アまめとウインナーのトマトに	手羽豆、鶏肉、ソーセージ、ベーコン	かぶ、人参、キャベツ、にんにく 脂質 16.0 g	
					食塩相当量 2.7 g	



★お話給食がたくさん登場します★

11月は読書月間です。給食では絵本に出てくる料理やお菓子がたくさん登場します♪

本の内容が気にならざり読んでみてください。

日	曜日	牛乳	こんだて		栄養価	ひとこと
			しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜)	デザート		
17	月	○	むぎごはん		米、麦	エネルギー 620 kcal お話給食 絵本「ルルとララのきらきらゼリー」のお話給食です
			チンジャオロースどんのぐ	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 22.7 g	
			もやしのちゅうかスープ	鶏肉	油、ごま油 もやし、人参、小松菜 脂質 15.5 g	
			ルルとララのきらきらゼリー	アガー	カットゼリー、りんごジュース、砂糖、ナタデココ、サイダー 大根、人参、長ねぎ、小松菜 食塩相当量 1.9 g	
18	火	○	ごはん		米	エネルギー 653 kcal ★地産地消★ 千葉県産の食材がたっぷりの献立です
			さつまいものチーズまき	豚肉、チーズ	さつまいも、砂糖、でん粉 生姜 たんぱく質 29.7 g	
			ひじきのうめに		ひじき、さつま揚げ 油、砂糖 人参、枝豆、梅 脂質 25.5 g	
			ちばけんさんやさいのみそしる	豆腐、油揚げ、みそ	ごま油 大根、人参、長ねぎ、小松菜 食塩相当量 2.4 g	
19	水	○	ガーリックトースト	青のり	食パン、バター	エネルギー 623 kcal さつまいもやきのこが入ったシチューで体を温めましょう
			ツナとくわわかめのサラダ	ツナ、茎わかめ	油、砂糖 きゅうり、キャベツ、人参、コーン、玉ねぎ たんぱく質 24.7 g	
			あきのクリームシチュー	鶏肉、牛乳、生クリーム、チーズ	油、じやがいも、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 28.5 g	
			ヨーグルト	ヨーグルト		
20	木	○	ごしょくごはん	豚肉、油揚げ	米、もち米、里芋、油、砂糖 生姜、人参、枝豆 エネルギー 597 kcal	里芋入りの混ぜごはんです
			ししやものサクサクあげ	ししやも	小麦粉、でん粉、油 たんぱく質 25.2 g	
			だまこじる	鶏肉	だまこ餅 長ねぎ、白菜、干し椎茸、人参、小松菜 脂質 20.1 g	
					食塩相当量 1.9 g	
21	金	○	むぎごはん		米、麦	エネルギー 584 kcal 季節の果物を味わいましょう
			なまあげのわふうカレーどんのぐ	豚肉、鶏肉、生揚げ	油、カレールウ、でん粉 人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草 たんぱく質 26.2 g	
			ごもくかきたまじる	豚肉、わかめ、卵	でん粉 もやし、筍、人参 脂質 18.4 g	
			かき		柿 食塩相当量 2.1 g	
25	火	○	ごはん		米	エネルギー 566 kcal ★和食の日★ だしの味を生かした和食を味わいましょう
			いわしのかばやき	いわし	でん粉、油、砂糖 生姜 たんぱく質 24.1 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 18.5 g	
			こんさいみそしる	豚肉、みそ	じやがいも 白菜、人参、長ねぎ、ごぼう、大根 食塩相当量 1.8 g	
26	水	○	ミートスパゲティ	豚肉、鶏肉、大豆、チーズ	オリーブ油、スパゲティ、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 エネルギー 676 kcal	お話給食 絵本「ぐりとぐら」からカステラです
			わかめのツナサラダ	わかめ、ツナ	こんにゃく、砂糖、油 きゅうり、人参、小松菜 たんぱく質 25.0 g	
			ぐりとぐらのカステラ	卵	小麦粉、砂糖、バター 脂質 27.6 g	
					食塩相当量 2.2 g	
27	木	○	ごはん		米	エネルギー 603 kcal 鶏肉や豆腐からしっかりとしたんぱく質がとれる献立です
			とりにくのみそてりやき	鶏肉、みそ	砂糖 たんぱく質 28.7 g	

# 給食だより11月

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。

## 地産地消



地域で生産された農林水産物を  
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13日(木)18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！地元の食文化にふれる  
機会になると嬉しいです。

今年度は二中プロックの真間小、菅野小、須和  
田の丘支援学校、第二中と同じ献立が登場します。  
国分小では18日(火)に実施しますので楽しみ  
にしてくださいね。

## 10月14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、17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【秋の香りごはん・牛乳・たらのマヨネーズ焼き・白玉  
汁・花みかん】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。

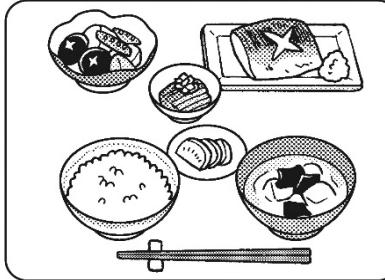
- ・日ごろの給食の様子が分かり、子どもとの会話や食育について考える機会になった。
- ・味付けちょうどよく、見た目もいろいろ豊かでおいしかった。
- ・家では食べていない食材も給食では食べられるためありがたい。
- ・衛生管理を徹底されていることが印象に残った。

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



国分小ホームページから毎日の  
給食を見る事ができます。  
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。

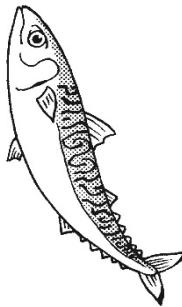
11月24日は和食の日



## 和食文化の4つの特徴

### ① 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな  
自然の中で、各地域に根差した  
多様な食材があります。また、  
素材の味わいをいかす、調理技  
術・調理道具が発達しています。



### ③ 自然の美しさや季節の 移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料  
理を飾り、調度品や器を利用して、  
自然の美しさや四季の移ろ  
いを表現することで、季節を樂  
しみます。



### ④ 正月などの年中行事との 密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に  
深くかかわっています。自然の  
恵みである「食」をわけ合い、  
食の時間を共にすることで、家  
族や地域の絆を深めてきました。



### ◎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…千葉県船橋市	豚肉…千葉県・茨城県	鶏肉…青森県・茨城県
りんご…長野県	にんにく…青森県	生姜…高知県	玉ねぎ…北海道
白菜…長野県	人参…北海道	もやし…栃木県	バナナ…エクアドル
ごぼう…青森県	えのきだけ…長野県	小松菜…千葉県船橋市	長ねぎ…青森県
キャベツ…群馬県	きゅうり…埼玉県	じゃがいも…北海道	しらす…茨城県
大根…青森県	里芋…埼玉県	にら…茨城県	さば…アイスランド
ほうれん草…千葉県香取市	かぶ…千葉県香取市	さつまいも…千葉県香取市	ブロッコリー…長野県
たら…ロシア	みかん…熊本県	ピーマン…岩手県	豆苗…埼玉県

給食では11月25日が  
和食の日こんだてです！

## みんなで 守ろう！「和食文化」

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」とい  
う日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、  
「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文  
化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共  
通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これ  
を守り、受け継いでいくことが求められています。

### とくちょう 和食文化の4つの特徴

### ② 健康的な食生活を支える 栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、  
3つの菜（焼き物や煮物、あえ  
物など）を組み合わせる「一汁  
三菜」は、理想的な栄養バランスとい  
われます。



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