

11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大洲小学校

令和6年度

日	曜日	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	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ごはん					
1	金	ごはん	米				エネルギー 504 kcal	【すまし汁】 かつおと昆布の出汁でおいしさ倍増。
		豚肉のパーベキューソースがけ	豚	砂糖	にんにく 生姜 りんご 長ねぎ	たんぱく質 22.3 g		
		おかかあえ	かつお節		きゅうり キャベツ 人参	脂質 16.6 g		
		すまし汁	鶏 わかめ 豆腐 昆布 かつお節		人参 大根 えのき ほうれん草	食塩相当量 1.5 g		
5	火	ごはん	米				エネルギー 492 kcal	【りんご】 食物繊維のペクチンで、おなかスッキリ。
		赤魚の西京焼き	赤魚 味噌	砂糖		たんぱく質 23.0 g		
		ちゃんこ汁	鶏 味噌 豆腐	澱粉	長ねぎ 白菜 大根 人参 えのき	脂質 13.2 g		
		りんご			りんご	食塩相当量 1.8 g		
6	水	ごはん	米				エネルギー 544 kcal	【バジル焼き】 はちみつ、甘さとバジルの香りが食欲をそそる。市原市産のはちみつです。
		鶏肉のはちみつバジル焼き	鶏	はちみつ		たんぱく質 23.7 g		
		ごぼうの和風和え	砂糖 油 ごま		ごぼう 人参 きゅうり もやし	脂質 17.8 g		
		白玉汁	豚 かつお節 昆布	白玉	人参 大根 しいたけ 白菜	食塩相当量 1.7 g		
7	木	ごまきなご揚げパン	きな粉	コッペパン 油 ごま 砂糖 黒砂糖			エネルギー 586 kcal	【ごま揚げパン】 大洲小で初めての種類の揚げパンです。
		ジャーマンポテト	ベーコン	バター じゃが芋	にんにく 玉ねぎ エリンギ	たんぱく質 19.5 g		
		ウイナースープ	ウイナー		人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ほうれん草	脂質 25.4 g		
		花みかん			みかん	食塩相当量 2.2 g		
8	金	ごはん	米				エネルギー 636 kcal	【具汁】 大豆をすりつぶした汁物です。枝豆も加えて風味を出しています。
		サバの寒露煮	鯖 昆布	砂糖	生姜 長ねぎ	たんぱく質 27.7 g		
		ごぼうサラダ	砂糖 マヨネーズ 油		ごぼう 人参 きゅうり もやし	脂質 24.8 g		
		具汁	豚 油揚げ かつお節 豆乳 味噌	さといも	人参 大根 えのき 枝豆 長ねぎ	食塩相当量 2.9 g		
11	月	ハンバーガー	ハンバーグ	コッペパン	キャベツ		エネルギー 568 kcal	【簡易給食】 数学時健康診断のため。
		ヨーグルト	ヨーグルト			たんぱく質 25.7 g		
		ジュリアンスープ	ベーコン		人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜	脂質 22.6 g		
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.2 g		
12	火	コーン茶飯	かつお節	米	コーン		エネルギー 575 kcal	【柿】 今が旬でみずみずしくとても美味しいです。
		揚げ餃子	豚	澱粉 ぎょうざの皮 小麦粉 油	にら 白菜	たんぱく質 21.7 g		
		キムチ鍋汁	豚 豆腐 味噌	油	キャベツ 人参 キムチ もやし えのき	脂質 19.1 g		
		柿			柿	食塩相当量 2.6 g		
13	水	ごはん	米				エネルギー 516 kcal	【さんご焼き】 千葉県産の郷土料理。
		さんが焼き	いわし 豚 豆腐 味噌 ひじき		長ねぎ 生姜	たんぱく質 24.2 g		
		甘酢和え		砂糖	大根 人参 きゅうり	脂質 16.6 g		
		芋けんちん	豆腐 油揚げ かつお節 昆布	ごま油 里芋	人参 ごぼう 大根 ほうれん草	食塩相当量 1.8 g		
14	木	おこわ	豚 油揚げ	米 もち米 ごま油 砂糖	人参 えのき		エネルギー 540 kcal	【おこわ】 もち米も入り、モチモチ食感。
		鶏肉の野菜のせ	鶏 ベーコン	油	玉ねぎ 人参	たんぱく質 26.2 g		
		かきたま汁	豆腐 かつお節 昆布 卵	澱粉	人参 玉ねぎ ほうれん草	脂質 22.7 g		
		牛乳	牛乳			食塩相当量 1.9 g		
15	金	タコライス	豚 大豆 チーズ	米 オリーブオイル	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト		エネルギー 603 kcal	【ABCスープ】 ABC・・・Z。全部見つけられましたか？
		ABCスープ	ベーコン		人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	たんぱく質 22.2 g		
		ぶどうゼリー		砂糖		脂質 17.5 g		
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.1 g		

(11月の給食回数：20回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

大洲小学校HPの給食のコーナーに毎日の給食室の作業の様子をYouTubeに載せています。作り手側(給食室)と食べる側(子どもたち)の距離が縮まる架け橋になってくれたらという思いで始めさせていただきました。なお、お手持ちのスマートフォンでは大洲小のHPのデータが重く、見られない場合があります。YouTubeの大洲小チャンネルからだとスムーズにご覧いただけますので、あわせてご利用ください。今後も様々な給食情報をHPに載せていきますので、ご覧ください。すでにHP上では栄養管理や地場産物・生産者紹介の動画も載せていますのでご活用ください。



市川市市政施行90周年をお祝いをして、千葉県や市川市産の地場産物、郷土料理などを取り入れた献立がたくさん登場します。

給食委員会と図書委員会のコラボ企画のお話給食が登場します。「ぐりとぐら」のカステラ、「わかったさんのドーナツ」のレモンドーナツです。



栄養価の月平均値	
エネルギー	580 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	19.8 g
食塩相当量	2.3 g

日	曜日	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	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ごはん					
18	月	ごはん	米				エネルギー 667 kcal	【千産千消】 千葉県産の食材がたくさん登場します。
		納豆	納豆			たんぱく質 33.7 g		
		いわしのフライ	いわし	小麦粉 パン粉 油		脂質 23.2 g		
		磯香和え	のり		ほうれん草 もやし えのき	食塩相当量 2.4 g		
19	火	ごはん	米				エネルギー 504 kcal	【チリソース煮】 しりすが体を温めてくれます。
		えびと豆腐のチリソース煮	えび 豆腐	油 砂糖 澱粉	玉ねぎ 竹の子 しいたけ チンゲン菜	たんぱく質 21.4 g		
		ワンダンスープ	豚		わんたんの皮	脂質 13.1 g		
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.2 g		
20	水	トンノスパゲティ	ツナ	スパゲッティ オリーブオイル 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ トマト		エネルギー 784 kcal	【お話給食①】 第一弾！ 「ぐりとぐら」のカステラが登場します。
		ハムコーンサラダ	ハム	砂糖 オリーブオイル	きゅうり キャベツ コーン	たんぱく質 28.9 g		
		洋風煮込み	ベーコン 生揚げ	じゃが芋	人参 玉ねぎ 大根	脂質 33.6 g		
		ぐりとぐらのカステラ	卵	小麦粉 バター 砂糖	レモン	食塩相当量 3.4 g		
21	木	ごはん	米				エネルギー 572 kcal	【牛乳】 寒くなってくると牛乳の残量が増える傾向にあります。牛乳の良さを改めて考えてみましょう。
		いかの黒酢あんかけ	いか	調味油 砂糖 はちみつ	生姜	たんぱく質 24.7 g		
		ごま和え		砂糖 ごま	ほうれん草 キャベツ もやし 人参	脂質 14.7 g		
		肉じゃが	豚 かつお節	油 じゃが芋 しらす 砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん	食塩相当量 2.0 g		
22	金	ゆかりごはん		米	ゆかり		エネルギー 489 kcal	【味噌汁】 佐倉市のヤマニ味噌さんの木桶の味噌を使用しています。
		鶏肉の唐揚げ	鶏	調味油	生姜 にんにく	たんぱく質 20.6 g		
		酢の物	わかめ	砂糖	きゅうり もやし	脂質 14.2 g		
		味噌汁	豆腐 かつお節 昆布 味噌		人参 玉ねぎ えのき	食塩相当量 2.5 g		
25	月	カレーライス	豚 チーズ ヨーグルト	米 小麦粉 バター 油 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご		エネルギー 645 kcal	【カレーライス】 大人気給食。ルウから手作り、様々なスパイスを使っています。
		イタリアンサラダ	サラミ チーズ	オリーブオイル 砂糖	人参 きゅうり キャベツ トマト コーン	たんぱく質 19.7 g		
		バナナ			バナナ	脂質 20.3 g		
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.4 g		
26	火	ごはん	米				エネルギー 561 kcal	【タラ】 身がしっかりとっていて、揚げ物に最適な白糸たらを使用しています。
		タラの葱ソースがけ	たら	調味油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ	たんぱく質 25.8 g		
		切干大根の海苔ごまサラダ	鶏 のり	ごま 砂糖 ごま油	切干大根 きゅうり キャベツ 人参	脂質 18.6 g		
		沢煮焼	鶏 豆腐 かつお節 昆布	里芋	人参 竹の子 ごぼう	食塩相当量 1.5 g		
27	水	バター醤油スパゲティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブオイル バター	玉ねぎ エリンギ ほうれん草		エネルギー 683 kcal	【お話給食②】 第二弾！ 「わかったさんのドーナツ」のレモンドーナツが登場します。
		焼肉サラダ	豚	油 オリーブオイル 砂糖	生姜 人参 キャベツ きゅうり トマト	たんぱく質 27.0 g		
		インド煮	ベーコン さつま揚げ	じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん	脂質 26.6 g		
		わかったさんのレモンドーナツ	牛乳 卵	米粉 油 砂糖	レモン	食塩相当量 3.3 g		
28	木	ごはん	米				エネルギー 611 kcal	【里芋メンチ】 衣はカリッ、中は里芋のネットリでふたつの食感が味わえる。
		里芋メンチ	豚	油 里芋 澱粉 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	たんぱく質 23.1 g		
		ごぼうとハスの和風和え	砂糖 油		ごぼう 人参 きゅうり もやし りんご	脂質 20.2 g		
		味噌汁	豆腐 わかめ かつお節 昆布 味噌		人参 えのき ほうれん草	食塩相当量 2.6 g		
29	金	中華丼	豚	米 油 砂糖 澱粉 ごま油	玉ねぎ 白菜 人参 長ねぎ 竹の子 椎茸		エネルギー 522 kcal	【中華丼】 野菜たっぷり栄養満点。
		わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐		人参 玉ねぎ	たんぱく質 19.6 g		
		ヨーグルト	ヨーグルト			脂質 14.9 g		
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.2 g		