

11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大和田小学校

日	曜日	こんだて	ねつ ちから あつ 熱や力に なるもの	ち ほね にく あか 血や骨、肉を つくるもの	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう				
4	火	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう くずこ はるさめ あぶら	ぶたにく とうふ やきぶた ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん たけのこ にんじん きゅうり	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.4 g
5	水	かきあげどん(ごはん) (具) はっぼうみそしる りんご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ てんぷらこ さとう あぶら じゃがいも	だいず こんぶ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう かぼちゃ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ りんご	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
6	木	ツナコーントースト チリ・コン・カーン さつまいもレモンに ぎゅうにゅう	しよくパン エッグケアマヨネーズ あぶら じゃがいも さとう さつまいも さとう	ツナ いんげんまめ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん たまねぎ トマト レモン	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.7 g
7	金	ごはん いわしのかばやき さつまじる ごまあえ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら あぶら さつまいも ごま さとう	いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん ほうれんそう えどな もやし にんじん	エネルギー 642 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.7 g
10	月	ごはん ぶたにくとだいこんのみそに 五目きんぴら きなこもち ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま油 さとう ごま しらたまもち さとう	ぶたにく ぶたにく ベーコン きなこ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん れんこん にんじん ごぼう	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.4 g
11	火	ごはん ぶたにくとさつまいもいため もやしとツナのあえもの ぎゅうにゅう	こめ さつまいも あぶら ごま ごま	豚肉 だいず ツナ ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな もやし にんじん	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.1 g
12	水	カレースタミナピラフ(ごはん) (ぐ) ポトフ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごま さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ さやいんげん にんじん ねぎ にんにく たまねぎ にんじん かぶ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.5 g
13	木	ごはん さけのちゃんちゃんやき おからポテトサラダ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう バター じゃがいも エッグケアマヨネーズ	さけ おから ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり	エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.4 g
14	金	せきはん さばのカレーやき いりどり ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま あぶら あぶら さとも さとう	あずき さば とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう	エネルギー 584 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.1 g
17	月	ごはん タラとじゃがいものチリソース かぼちゃサラダ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ じゃがいも あぶら エッグケアマヨネーズ	たら ツナ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ きゅうり たまねぎ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.0 g
18	火	さんしょくそぼろどん(ごはん) (ぐ) とんじる ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう あぶら さとも	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こまつな にんじん たまねぎ だいこん	エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g

11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大和田小学校

日	曜日	こんだて	ねつ ちから 熱や力に なるもの	ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう				
★	19 水	チキンカレーライス(ごはん) (ルウ) はなばたけブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも あぶら さとう	とりにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん ブロッコリー キャベツ にんじん	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.8 g
	20 木	スパゲティナポリタン ささみまめサラダ さつまいもやき ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう ねりごま さつまいも さとう バター	ぶたにく ベーコン ゼラチン だいたい とりにく クリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えだまめ コーン きゅうり	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.0 g
	21 金	ごはん わふうあんかけぎせいどうふ ツナとやさいのごまあえ じゃがいもたまねぎのみそしる みかん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら くずこ ごま さとう じゃがいも	とりにく どうふ たまご ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ にんじん みかん	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g
	25 火	ごはん ちゃわんむし なまあげのにくみそに もやしナムル ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	とりにく たまご かつおぶし ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	みつば しめじ にんじん たまねぎ たけのこ もやし ほうれんそう にんじん	エネルギー 656 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.7 g
	26 水	ごはん さばのトウバンジャンやき コロコロサラダ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はちみつ かたくりこ さとう ごま	さば ちくわ ぎゅうにゅう	レモン にんじん きゅうり キャベツ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.8 g
	27 木	きのこスパゲティー とうふのオイスターソースいため さつまいものセサミバターやき ぎゅうにゅう	スパゲッティ バター あぶら つきこんにゃく さつまいも バター ごま	ベーコン とりにく どうふ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さんさい たまねぎ にんじん たけのこ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 1.9 g
	28 金	ごはん とりにくとうやどうふのあげに ほうれんそうのこうみあえ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら さつまいも ごま ごまあぶら	とりにく こうりどうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ ほうれんそう もやし	エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.3 g

※都合により食材の変更がある場合があります。ご承知置きください。

※紙面の都合により記載できない食材があります。健康上留意する必要がある場合はご連絡ください。

※★は型抜きにんじんが入ります。どうぞ楽しみにしてください。

※11月7日は千産千消費立です。

※11月21日は和食の日献立です。

栄養価の月平均値

エネルギー	605 kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	20.2 g
食塩相当量	1.7 g



2025年11月 給食だより



「いただきます」「ごちそうさま」 の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか？

たいせつ
大切なものを
いただく「頂く」「戴く」

いただきます!



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上に乗せるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

いのち
「命」をいただく

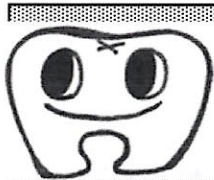


私たちがいただく食べ物はずべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとうございます」「感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

ひとびと はたら
人々の働きに
「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。



11月8日は
いい歯の日

歯を大切にしていますか?

調理法でかみごたえがかわります

同じ食べ物でも細かく切るほどかみごたえは小さくなります。

また野菜は、加熱時間が長いとやわらかく、生の方がかみごたえがあり、逆に肉や魚は、加熱時間が長いとかたくなる特質があります。



生野菜サラダ



かみ
ごたえ ポトフ

じょうぶな体をつくろう

は は かた 歯の生えかわりとかみ方

しょうがっこうでいがくねん
小学校低学年



前歯の生えかわりの時期で、前歯でかみ切る力が一時的に低下します。前歯が出そろってしっかり口を閉じて食べるように心がけます。また楽しい雰囲気の中でご飯とおかずを口の中で合体させて味わう食べ方(口中調味)を覚えたり、よくかんで素材の味をしっかりと味わったりすることも大切です。

しょうがっこうちゅうがくねん
小学校中学年



奥歯の生えかわりを迎える時期です。食べ物をかみくだいて細かくする力が一時的に低下するので、子どもたちの歯の状態により食事をする時間への配慮が必要になります。生えたとの永久歯も溝が深く食べかすがたまりやすく、しっかりかみ合うまで汚れやすいので、ていねいな歯みがきを心がけます。

しょうがっこうこうがくねん ちゅうがっこう
小学校高学年～中学校

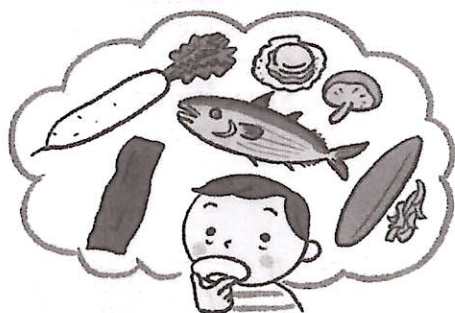


体の成長に必要な栄養のとり方を理解し、選択できる力をつけましょう。よくかむことは、肥満予防、味覚の発達、発音など口腔機能の発達、脳の活性化、むし歯予防、がんの予防、そして消化を助けるなど健康により効果があります。口を閉じて、ひと口30回を目安にしてよくかんで食べることを心がけます。

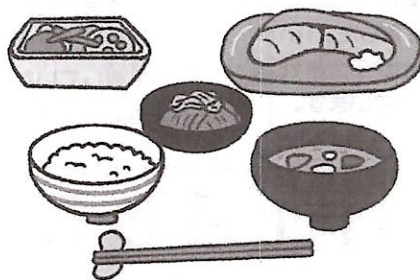
せ かい わ しょく し 世界の和食を知ろう！

11月24日は
和食の日です。

しょくざい あじ たいせつ
食材そのものの味を大切にし、
だしのうま味を上手に使う



はん ちゅうしん どうぶつせい し ぼう
ご飯を中心に、動物性脂肪を
あまり使わないヘルシーな食事



しょくじ ば し ぜん うつく ひょうげん
食事の場で自然の美しさを表現、
季節感も大切にする



ねんちゅうぎょう し みつせつ
年中行事との密接なかわり、
家族や地域のきずなを強める

