

# 2024年 11月 予定献立表

市川市立大和田小学校

日(曜)	献立	赤 血や骨、肉をつくるもの	緑 体の調子をととのえるもの	黄 熱や力に なるもの	栄養価
1 (金)	牛乳 主食 麦ご飯 主菜 豚丼 副菜 春雨サラダ デザート シュワシュワゼリー	ぶた肉	にんじん	米 麦 しらたき さとう 春雨 さとう さとう サイダー	I補給 - 599kcal タバク 20.3g ししつ 15.7g えんぶん 1.8g
5 (火)	牛乳 主食 麦ご飯 主菜 三色そばろ丼 副菜 豚肉のしょうが炒め	とり肉 大豆 卵 ぶた肉	にんじん 小松菜 にんじん	米 麦 さとう なたね油 なたね油	I補給 - 518kcal タバク 24.7g ししつ 15.5g えんぶん 1.2g
6 (水)	牛乳 主食 セサミトースト 主菜 ポークビーンズ 副菜 わかめサラダ	だいず ベーコン 豚 ツナ	クリーム わかめ にんじん トマト にんじん	食パン さとう マーガリン ごま じゃがいも さとう さとう ごま油 ごま	I補給 - 616kcal タバク 25.3g ししつ 29.4g えんぶん 2.0g
7 (木)	牛乳 主食 麦ご飯 主菜 ミートカレー 副菜 コーンサラダ	ぶた肉 とり肉	ヨーグルト チーズ にんじん にんじん	米 麦 じゃがいも さとう	I補給 - 601kcal タバク 22.6g ししつ 18.0g えんぶん 2.4g
8 (金)	牛乳 主食 ゆかりご飯 主菜 アジフライ 副菜 ごぼうサラダ デザート リンゴ	アジ	ゆかり にんじん ごぼう キャベツ もやし コーン りんご	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう	I補給 - 572kcal タバク 22.0g ししつ 18.2g えんぶん 1.5g いい朝の日こんだて
11 (月)	牛乳 主食 麦ご飯 主菜 あぶ玉丼 汁物 豚汁 デザート みたらし白玉団子	卵 じゃがいも 油揚げ かつお節 ぶた肉 とろろ 油揚げ かつお節	にんじん 小松菜 大根 玉ねぎ	米 麦 さとう じゃがいも こんにやく 白玉 さとう ぐすこ	I補給 - 644kcal タバク 23.8g ししつ 18.9g えんぶん 2.4g
12 (火)	牛乳 主食 ご飯 主菜 いなだの和風ソース 副菜 白滝ソテー デザート リンゴ	いなだ ぶた肉 ベーコン	しょうが 大根 しょうが 玉ねぎ コーン えのき りんご	米 かたくり さとう しらたき	I補給 - 608kcal タバク 23.6g ししつ 24.5g えんぶん 1.0g
13 (水)	牛乳 主食 和風スパゲッティ 主菜 とうらのオイスターソースいため 副菜 さつまいもセサミバター焼き	ベーコン ツナ とり肉 とうふ	にんじん にんじん	カットスパゲッティ こんにやく ぐすこ さつまいも さとう	I補給 - 520kcal タバク 25.7g ししつ 21.6g えんぶん 2.2g
14 (木)	牛乳 主食 わかめご飯 主菜 サケのちゃんちゃん焼き 汁物 とり肉と白菜のスープ	さけ ベーコン とり肉	にんじん にんじん	米 麦 さとう じゃがいも	I補給 - 543kcal タバク 28.5g ししつ 15.3g えんぶん 2.2g
15 (金)	牛乳 主食 ご飯 主菜 手作り揚げぎょうざ 汁物 中華風コーンスープ デザート みかん	ぶた肉 卵 ベーコン とり肉	にんじん にんじん	米 ぎょうざの皮 なたね油 じゃがいも ぐすこ	I補給 - 601kcal タバク 23.0g ししつ 19.3g えんぶん 1.6g
18 (月)	牛乳 主食 わかめご飯 主菜 卵のちくさ焼き 副菜 生あげとこんにやくのピリ辛炒め	とり肉 とうふ 卵 生あげ ぶた肉	にんじん にんじん	米 麦 さとう こんにやく さとう	I補給 - 560kcal タバク 24.9g ししつ 21.4g えんぶん 1.8g

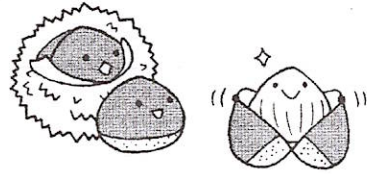
日(曜)	献立	赤 血や骨、肉をつくるもの	緑 体の調子をととのえるもの	黄 熱や力に なるもの	栄養価
19 (火)	牛乳 主食 ご飯 主菜 大根と豚肉の煮物 副菜 いそかあえ デザート なしのゼリー	ぶた肉 かつお節	にんじん いんげん 小松菜 にんじん	米 さといも こんにやく さとう こんにやく さとう さとう	I補給 - 595kcal タバク 23.5g ししつ 15.9g えんぶん 1.4g 市川のこんだて
20 (水)	牛乳 主食 黒糖パン 主菜 ポトフ 副菜 豆とツナのパイ風はるまき デザート ヨーグルト	ベーコン ぶた肉 ひよこ豆 ツナ	にんじん チーズ ヨーグルト	米 黒糖パン じゃがいも なたね油 なたね油	I補給 - 588kcal タバク 25.1g ししつ 21.3g えんぶん 2.1g
21 (木)	牛乳 主食 ご飯 主菜 タラとじゃがいものチリソース 副菜 かぼちゃサラダ デザート みかん	たら ツナ	かぼちゃ にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ みかん	米 かたくり じゃがいも さとう なたね油 エッグクアマヨネーズ	I補給 - 641kcal タバク 22.2g ししつ 19.7g えんぶん 1.0g
22 (金)	牛乳 主食 ご飯 主菜 チキンのてりやき 副菜 ぶた肉ととうらのごま味噌炒め	とり肉 ぶた肉 とうふ	しょうが にんにく しょうが 玉ねぎ えのき さとう	米 さとう なたね油 ごま油	I補給 - 591kcal タバク 27.0g ししつ 24.3g えんぶん 1.5g
25 (月)	牛乳 主食 麦ご飯 主菜 ビビンバ 汁物 春雨スープ デザート リンゴ	ぶた肉 だいず 卵 とり肉 ベーコン	小松菜 にんじん にんにく しょうが もやし えのき 玉ねぎ りんご	米 麦 さとう 春雨	I補給 - 582kcal タバク 23.4g ししつ 19.6g えんぶん 2.0g
26 (火)	牛乳 主食 ご飯 主菜 サバのみそに 副菜 おかかあえ 汁物 白玉スープ	サバ かつお節 こんにぶ	にんじん にんじん 小松菜 しょうが ねぎ もやし キャベツ 大根 ねぎ	米 さとう さといも 白玉	I補給 - 597kcal タバク 30.0g ししつ 18.2g えんぶん 2.1g
27 (水)	牛乳 主食 とりなんばんうどん 主菜 お好み焼き 副菜 かぼちゃとさつまいものサラダ デザート みかん	とり肉 油揚げ かつお節 ぶた肉 卵 豆乳 かつお節 ツナ	にんじん 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう ねぎ キャベツ ねぎ しょうが きゅうり 玉ねぎ みかん	うどん やまいも 小麦粉 さつまいも	I補給 - 567kcal タバク 25.9g ししつ 20.7g えんぶん 2.0g
28 (木)	牛乳 主食 カレーピラフ 主菜 ホホワイトシチュー 副菜 カブのサラダ	とり肉 ベーコン とろろ じゃがいも ツナ	にんじん にんじん にんじん 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ コーン グリンピース キャベツ きゅうり かぶ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう なたね油	I補給 - 589kcal タバク 27.1g ししつ 21.8g えんぶん 1.9g 1ねんこうがけくしゅう
29 (金)	牛乳 主食 ご飯 主菜 すき焼き風煮 デザート フルーツ白玉	ぶた肉 とうふ	にんじん 小松菜 えのき 玉ねぎ 白菜 みかん パイン 黄桃 パナナ	米 さとう こんにやく さとう なたね油 白玉 さとう	I補給 - 583kcal タバク 21.6g ししつ 12.2g えんぶん 1.0g
30 (土)	牛乳 主食 ご飯 主菜 マーボーとうふ 副菜 もやしのナムル デザート ぶどうゼリー	ぶた肉 大豆 とうふ	にんじん たら にんじん にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ ねぎ 白菜 もやし ぶどうジュース	米 さとう ぐすこ さとう さとう	I補給 - 615kcal タバク 25.7g ししつ 20.4g えんぶん 2.1g オーフンスクール

11月 栄養量		平均値
エネルギー	(kcal)	587
タンパク質	(g)	24.8
脂質	(g)	19.6
塩分	(g)	1.8



## 2024年11月 給食だより

秋の深まりを感じる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物をつくってくださっている農家さんや、運搬する人、販売する人などの食にかかわる人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。



### 感謝を込めて食事のあいさつをしましょう



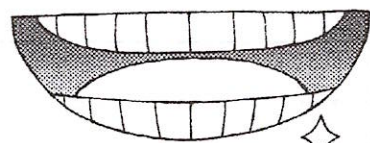
みなさんは食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をきちんとしていますか？「いただきます」という言葉には、わたしたちが生きていくために、ほかの動物や植物の命をいただいていることから、命をいただきありがとうございますという意味が込められています。また、「ごちそうさま」には、食事をつくるために食材を育てたり、料理をしたりして、駆け回っていただき、ありがとうございましたという意味が込められています。食事のあいさつは心を込めてするようにしましょう。

11月23日は  
勤労感謝の日



いつも  
ありがとう

11月8日は  
いい歯の日

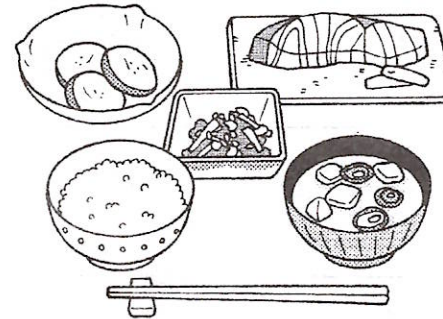


よくかんで食べよう

今月の給食目標

## じょうぶな体をつくろう

### 和食のよさについて考えてみよう



伝統的な和食の形は、主食であるごはんのみそ汁などの汁物におかずを3種類組み合わせたものをいい、これを「一汁三菜」と呼びます。

和食は、世界的に見ても、健康的な食事として注目されています。和食のよさはどなたにもあるのか、もう一度、自分たちでも考えてみましょう。

### 地場産物をもっと食べましょう



みなさんの地域にはどんな地場産物があるか知っていますか？地場産物を積極的に使うことは、流通などに使うエネルギーの節減につながります。また、生産者の顔が見える環境は、安全安心で新鮮な旬の農作物を手に入れることができるというメリットがあります。

積極的に利用するためにも、自分の住む地域では、どのような農作物がつくられているのかを調べてみましょう。

### 市川市90周年記念献立

今年市川市が誕生して90年になります。給食でも19日（火）に市川市や千葉県の産物を多く使った給食を提供します。市川市には畑や海があり、なしやのり、野菜などさまざまな食べ物が作られています。

おいしく食べて、市川市をさらによく知る一日にしてください。

