

11月 給食予定献立表

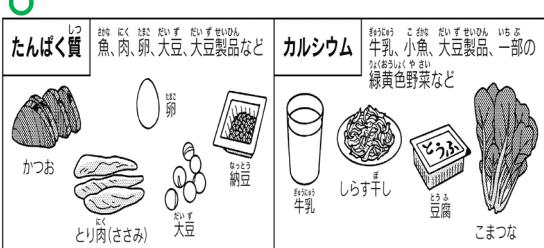
11月は、千産千消月間です。

市川市立幸小学校

日 曜 日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品									
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
		赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品					
3月	ぶん文化のひ										
4火	ふきよせごはん あうふ 揚げだし豆腐 さわにわん 沢煮椀 きっかあ 菊花和え きゆうにゅう 牛乳	鶏 豆腐 豚 のり 牛乳	人参 葉ねぎ みつば 小松菜	しめじ 大根 ごぼう 竹の子 もやしきく	米 さつま芋 小麦粉 濃粉 砂糖 なたね油	なたね油	エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.8 g				
5水	メープルバタートースト さふうに 洋風煮込み りんご さくらうにゅう 牛乳	豚 生揚げ ベーコン	人参 かぶの葉	玉ねぎ かぶ	食パン 砂糖 メープルシロップ	バター	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.7 g				
6木	ごはん とうふ 豆腐の中華炒め シシャモカレー焼き さわわかめとツナのサラダ きゅうにゅう 牛乳	豆腐 豚 うずら卵 ツナ	人参 さやいんげん ししゃも 茎わかめ	生姜 長ねぎ 白菜 生姜 キャベツ コーン 玉ねぎ	澱粉 砂糖	なたね油 ごま	エネルギー 564 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.5 g				
7金	だいす 大豆とごぼうのかみかみかき揚げ丼 あうふ 大豆とごぼうのかみかみかき揚げ すのもの 酢の物 かきたま汁 さくらうにゅう 牛乳	大豆 昆布 豆腐 卵	人参 わかれ 寒天 ちりめん 昆布	玉ねぎ ごぼう きゅうり 人参 小松菜	米 麦 小麦粉 砂糖 砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.1 g				
10月	ごはん ぎょうとく 行徳のりのりぶりかけ さす わふう 蓮の和風ハンバーグ・ありのみソースかけ ちば めぐみ みそしる 千葉の恵の味噌汁 さくらうにゅう 牛乳	豚 大豆 豆乳 油揚げ	ちりめんじゃこ のり 小松菜	玉ねぎ れんこん なし	米 パン粉 澄粉	ごま	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g				
11火	スパゲッティー ミートソース バナナチョコケーキ	豚 卵	チーズ 牛乳 牛乳	人参 バセリ トマト ホール缶 バナナ	カットスパゲッティ 小麦粉 砂糖 チョコレート 粉糖	オリーブオイル バター	エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.0 g				
12水	なめし ちくわや 千草焼き にゅうめん汁 ゆうせんあ 反禅和え さくらうにゅう 牛乳	高野豆腐 卵	チーズ	人参 菜の花	米 麦 長ねぎ しいたけ	なたね油 さつま芋 砂糖	エネルギー 590 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.8 g				
13木	ホイコーロー丼 ホイコーロー	豚	わかれ ひじき	人参 ビーマン 赤ビーマン	米 麦 キャベツ 玉ねぎ きくらげ えのき茸 竹の子 長ねぎ	なたね油 砂糖	エネルギー 621 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.9 g				
14金	ごもく 五目ちらし寿司 さきょうや いなだの西京焼き いそあ 機和え じる すまし汁 さくらうにゅう 牛乳	油揚げ 錦糸卵 いなだ のり かまぼこ はんべん 豆腐	人參 絹さや	かんぴょう しいたけ	米 砂糖		エネルギー 560 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.4 g				
15土	ごはん スープカレー しばの一一口ミルクプリン さくらうにゅう 牛乳	鶏	かぼちゃ トマト さやいんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし	米 じゃが芋 ミルクプリン	なたね油 オリーブオイル	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.3 g				

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

いたたをしようしています。



11月8日は いい歯の日

強い歯をつくる食べ物

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てます。

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。





11月 給食予定献立表

11月は、千葉千消月間です。

市川市立幸小学校

日 曜 日	こんだて	主な食品							
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品			
18 火	こきつねごはん とり 鶏のごま揚げ いなかじる 田舎汁 おかかあえ ぎゅうにゅう 牛乳	油揚げ	人参		米 砂糖	ごま	エネルギー 631 kcal		
19 水	こまつな 小松菜のあんかけ丼 麦ごはん こまつな 小松菜のあんかけ にらたまスープ ルルとララのクッキーの実 ぎゅうにゅう 牛乳	鶏 豆腐 かつお節 牛乳		小麦粉 濃粉 大根 ごぼう えのき茸 じめじ 長ねぎ 小松菜	なたね油 ごま油 じやが芋 もやし	たんぱく質 28.6 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.4 g			
20 木	さつまいもパン にくだんご 肉団子スープ みかん ぎゅうにゅう 牛乳	豚 豆腐 豆乳 牛乳	人参 長ねぎ 生姜 白菜 チーズ 牛乳	玉ねぎ えのき茸 竹の子 生姜 にんにく 人參	砂糖 濃粉 濃粉 砂糖 ココア液体 マロニー	なたね油 ごま油 バター ごま油	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.6 g		
21 金	ごこく 五穀ごはん かつおのピリットジャン いそいそ 機械煮 どんじる 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳	豚 大豆 豚 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 ひじき 人参	長ねぎ 生姜 白菜 さやいんげん こぼう 大根 長ねぎ じめじ えのき茸	米 五穀 生姜 にんにく 長ねぎ 竹の子 生姜 にんにく 人參	米 砂糖 砂糖 濃粉 じゃが芋 こんにゃく じめじ えのき茸	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g		
24 月		きん 労 かん 感 じや 謝 の ひ ふり 振 かえ 替 きゅう 休 じつ 日							
25 火	カレーうどん てづくり 手作り肉まん もやしあえ ぎゅうにゅう 牛乳	鶏 豚 豆乳 豆苗 牛乳	人参 小松菜 長ねぎ しいたけ 豆苗 もやし	生姜 長ねぎ 玉ねぎ 竹の子 生姜 牛乳	うどん 砂糖 濃粉 小麦粉 ごま油	なたね油 ごま油	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.2 g		
26 水	ごはん はだけ にく 煙のお肉・ねぎソースかけ ちゅうかふづちまご 中華風卵スープ ナムル ぎゅうにゅう 牛乳	大豆 ベーコン 肉 牛乳	わかめ 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 大根 にんにく	米 砂糖 濃粉 ごま油 ごま		エネルギー 607 kcal たんぱく質 46.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.4 g		
27 木	コーンピラフ とり 鶏のマーマレード焼き かぼちゃスープ はな 花みかん しき 白ブドウジュニア	ハム 鶏 豆乳 牛乳	人参 マーマレード 牛乳 生クリーム 牛乳	コーン 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ 南瓜 バセリ 玉ねぎ みかん ジョア	米 油 なたね油 ごま油	なたね油 バター じゃが芋 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g		
28 金	ごはん いわしのオイスターソースフライ なめこ味噌汁 なぎ納豆和え ぎゅうにゅう 牛乳	鶏 豆腐 油揚げ 納豆 牛乳	わかめ ほうれんそう のり 牛乳	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ なめこ 長ねぎ 小松菜 人參 もやし 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	なたね油 じゃが芋 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.1 g		

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。



ぶたをしようしています。
11月24日は、「和食の日」です。和食文化は、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、人類の共通の財産になったといえます。
私たちが受け継ぎ守っていくことが求められています。

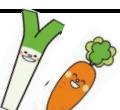
栄養価の月平均値
エネルギー 584 kcal
たんぱく質 26.2 g
脂質 19.6 g
食塩相当量 2.3 g



千葉県は、東日本で最も早くお米が収穫される早場米の産地です。
【千葉のお米の王な品種】

「ふさこがね」「ふさおとめ」「つぶすけ」「コシヒカリ」
令和5年度の農業産出額は全国第9位。温暖な気候と豊かな自然、
広い県土、三方を海に囲まれ海の幸も豊富です。

【千葉の全国順位別ランキング】



1位：だいこん、日本なし、さやいんげん、マッシュルーム、かぶ、
みつば、らっかせい、鶏卵

2位：にんじん、すいか、えだまめ、しょうが、しゅんぎく、ししお
3位：さつまいも、ねぎ、キャベツ、さといも

【公益社団法人 千葉県園芸協会より】



11月18日(火)～28日(金) 幸小学校の読書週間です

今年も、図書委員会とのコラボ「本となかよし給食」を実施します。
ほん せかい 本の世界とともに、味わって楽しんでください。ぜひ、本も読んでみてね！

11月25日(火)～28日(金) パクピカ週間です！！

じぶん てきせいいりょう し
自分の適正量を知り、バランスよく食べましょう。
ちょうりいん かんしゃ き も
調理員さんへの感謝の気持ちを込めて、後片付けもきちんと行いましょう。

