

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	ひじきごはん	さばふし 鶏 大豆 ひじき 油揚げ	米 なたね油 砂糖	人参 いんげん	535 kcal			
		ししゃもてんぷら	ししゃも 青のり	天ぷら粉 なたね油		26.2 g			
		おかかあえ	かつお節		もやし 小松菜 人参 えのき	17.9 g			
		とんじる	豚 豆腐 さばふし 味噌	じゃが芋 こんにやく	大根 人参 ごぼう 長ねぎ	2.6 g			
		牛乳	牛乳						
5	火	さつまいもパン		さつまいもパン		604 kcal			
		とりのチーズやき	チーズ 鶏		生姜	23.9 g			
		じゃがいものハニーサラダ		じゃが芋 なたね油 はちみつ	キャベツ 人参	21.5 g			
		かぶとベーコンのスープ	ベーコン		かぶ かぶの葉 人参	2.5 g			
		バナナ牛乳	牛乳		バナナ				
6	水	むぎごはん		米 おおむぎ		524 kcal			定例研
		ちゅうかどん	豚 いか うずら卵 えび	なたね油 片栗粉	にんにく 生姜 人参 白菜 玉ねぎ	24.1 g			
		サモサ	豚 ひよこ豆	じゃが芋 なたね油	たけのこ 小松菜 きくらげ 玉ねぎ	15.8 g			
		牛乳	牛乳			1.4 g			
7	木	ごはん		米		561 kcal			90 ICHIKAWA 90周年
		さんごやき	鰯 豚 味噌 おから	パン粉 ごま	生姜 長ねぎ	24.5 g			
		こまつなのいそあえ	焼きのり	砂糖 なたね油	小松菜 えのき茸	16.9 g			
		のっぺいじる	豆腐 さばふし	さといも こんにやく 片栗粉	大根 人参 長ねぎ まいたけ 小松菜	1.6 g			
		いちかわなしのゼリー	牛乳	クールゼリーの素	なしレモン				
8	金	ごはん		米		703 kcal			千葉県産のたべものをたくさんつかっています！
		あぶたまどん	卵 鶏 油揚げ さばふし	砂糖	玉ねぎ みつば	27.3 g			
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	オリーブオイル 砂糖	ブロッコリー コーン パセリ	25.6 g			
		キャラメルポテト	大豆 牛乳	さつまいも なたね油 片栗粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ	1.3 g			
		牛乳	牛乳	バター					
9	土	むぎごはん		米 おおむぎ		642 kcal			ドレミファ集いふれあいデー
		ビーンズカレー	豚 大豆	なたね油 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー	23.0 g			
		ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	人参 きゅうり	22.2 g			
		ヨーグルト	ヨーグルト			1.8 g			
		牛乳	牛乳						
12	火	ボンゴレガーリックライス	あさり ベーコン ちりめん	米 なたね油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ パセリ	670 kcal			校内ドレミファ集会
		2しょくのさつまいもグラタン	鶏 牛乳 生クリーム チーズ	小麦粉 バター なたね油 さつまいも	玉ねぎ しめじ パセリ	27.3 g			
		ベーコンポテトスープ	ベーコン	じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	31.0 g			
		牛乳	牛乳			2.2 g			
13	水	ツナそぼろごはん	ツナ 卵	米 なたね油 砂糖	生姜 ピーマン 人参 玉ねぎ	535 kcal			6年生 市内音楽会
		タンドリーチキン	ひよこ豆 鶏	エッグケアマヨネーズ	生姜 にんにく	23.7 g			
		フレンチきゅうり		なたね油 砂糖	きゅうり 玉ねぎ	20.8 g			
		やさいスープ	ベーコン	なたね油	人参 玉ねぎ セロリー キャベツ パセリ	2.1 g			
		牛乳	牛乳						
14	木	ごはん		米		521 kcal			
		トンテキたまねぎソース	豚	砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 大根	23.5 g			
		ほうれんそうとコーンのソテー	ハム	なたね油 バター	ほうれんそう 人参 コーン	17.9 g			
		ピリからみそしる	豆腐 わかめ 味噌 さばふし	じゃが芋	白菜 えのき茸 長ねぎ	2.9 g			
		牛乳	牛乳						
15	金	ごはん		米		609 kcal			
		こうやどふいりたまごやき	卵 牛乳 ベーコン 凍り豆腐 チーズ	なたね油	にんにく 玉ねぎ しめじ	27.0 g			
		じゃことだいこんサラダ	ちりめん のり	なたね油 ごま ごま油 砂糖	大根 きゅうり 人参	24.1 g			
		あつあげのこんさいに	豚 生揚げ	なたね油 砂糖	人参 ごぼう れんこん 絹さや	2.3 g			
		牛乳	牛乳						

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18	月	スパゲッティ		スパゲッティ		643 kcal			読書月間 ~12/6
		ミートソース	豚 チーズ		なたね油 砂糖	25.9 g			
		イタリアンサラダ	チーズ		オリーブオイル 砂糖	21.7 g			
		メイプルシロップクッキー		バター 砂糖 小麦粉	メイプルシロップ	2.5 g			
		牛乳	牛乳						
19	火	むぎごはん		米 おおむぎ		514 kcal			芸術鑑賞教室
		ぶたどん	豚 さばふし		なたね油 しらたき 砂糖	17.0 g			
		れんこんサラダ		なたね油 砂糖	玉ねぎ 長ねぎ	14.8 g			
		いよかんゼリー			れんこん キャベツ 人参 玉ねぎ	1.3 g			
		牛乳	牛乳						
20	水	ごはん		米		618 kcal			
		ピーマンのにくみそ	豚 味噌		砂糖	28.0 g			
		さばのからあげ	鯖		片栗粉 なたね油	23.8 g			
		ちくぜんに	鶏 竹輪 さばふし		なたね油 さといも こんにやく 砂糖	1.6 g			
		牛乳	牛乳						
21	木	にんじんピラフ	鶏	米 バター オリーブオイル	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	631 kcal			
		カップオムレツ	卵 牛乳 ベーコン チーズ	なたね油	グリーンピース	25.0 g			
		グラムチャウダー	あさり チーズ 豆乳 クリーム	じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン	25.6 g			
		りんごゼリー			セロリー 玉ねぎ 人参 パセリ	2.4 g			
		牛乳	牛乳						
22	金	こくどうパン		黒糖パン		483 kcal			就学時健診
		とりのからあげ	鶏		片栗粉 なたね油	18.9 g			
		ABCスープ	ベーコン		マカロニ	19.7 g			
		牛乳	牛乳			2.4 g			
25	月	ごはん		米		545 kcal			
		じゃーじゃんどうふ	豚 生揚げ 味噌		なたね油 砂糖 片栗粉	24.5 g			
		もやしのカレーあえ	ツナ		ごま油	18.3 g			
		てづくりカルピスゼリー	乳酸菌飲料 寒天		なたね油 砂糖	1.7 g			
		牛乳	牛乳						
26	火	ごはん		米		574 kcal			
		やきのり			のり	24.7 g			
		しおさけ	さけ			16.0 g			
		にくじゃが	豚 さばふし		なたね油 しらたき じゃが芋 砂糖	1.7 g			
		てづくりオレンジゼリー			クールゼリーの素				
27	水	ごはん		米		537 kcal			
		ひじきふりかけ	ひじきふりかけ ちりめん		ごま	25.2 g			
		ぶりかつ	鱈		小麦粉 卵 なたね油	19.0 g			
		からしあえ	わかめ 油揚げ 味噌 さばふし			4.3 g			
		みそしる	牛乳						
28	木	ごはん		米		593 kcal			
		ルーローはん	豚		ごま油 黒砂糖 片栗粉	21.0 g			
		だいこんスープ			ごま油 ごま	24.2 g			
		とうふあ	豆腐 ゼラチン		砂糖 タピオカ	1.7 g			
		牛乳	牛乳						
29	金	ほうとう	豚 油揚げ かつお節 味噌		ほうとう なたね油	540 kcal			
		ツナサラダ	ツナ		なたね油 砂糖 ごま	24.0 g			
		てづくりにくまん	豆乳 豚		蒸しパンミックス なたね油 砂糖	17.1 g			
		みかん			片栗粉	2.6 g			
		牛乳	牛乳						

7日(木)は千産千消&市川市市制施行(いちかわししせいせこう)90周年記念献立として、千葉県産の食材(地場産物)を使った給食を作ります。
※千葉の「千」にかけて、千葉県では「地産地消」を「千産千消」と呼んでいます。

栄養価の月平均値
エネルギー 579 kcal
たんぱく質 24.2 g
脂質 20.7 g
食塩相当量 2.1 g

給食だより11月

市川市立
南行徳小学校

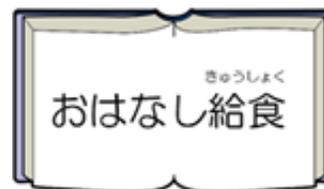
11月8日は強い歯をつくる食べ物 いい歯の日

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。

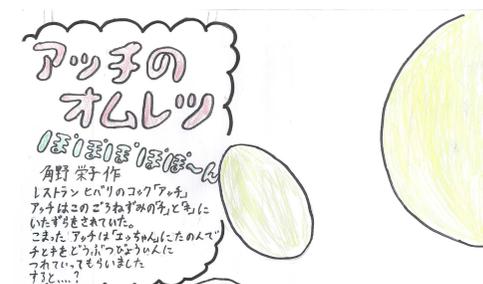
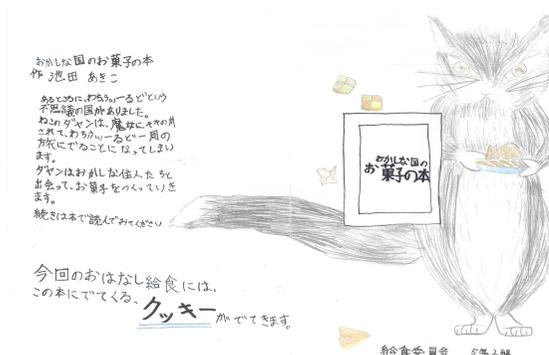


たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など 	カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など
ビタミンA レバー、緑黄色野菜など 	ビタミンC 野菜、いも、果物など
ビタミンD 魚介類、きのこなど 	いろいろなものを食べようね！



11月は読書月間です。給食委員の児童がクラスで1冊、おはなし給食をえらびました。その中から3つのおはなし給食が11月に登場します。

給食委員がえらんだおはなし給食



日本各地で受け継がれてきたうどん

日本は海に囲まれ、南北に長いので、地域によって気候風土が異なります。稲作に向かない地域や稲作の裏作として小麦が栽培され、地域特有のうどんが生まれました。秋田県の稲庭うどんや山梨県のほうとう、大阪府のきつねうどん、香川県の讃岐うどんなど、各地の郷土料理のうどんは、めん太さや食べ方、味つけに違いがあります。

参考文献 『図解でよくわかる 歯のきほん』柿本和俊ほか著 誠文堂新光社刊 文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」ほか