

令和2年度		11月 給食予定献立表				市川市立下貝塚中学校				
日	曜	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月		秋休み							
3	火		文化の日							
4	水	きつねごはん	油揚げ		にんじん		米 砂糖		エネルギー (kcal)	813
		鶏のくわ焼き	鶏肉			生姜	砂糖		蛋白質 (g)	34.0
		たくあん和え				もやし きゅうり	砂糖	ごま油 菜種油	脂質 (g)	23.5
		白玉スープ	鶏肉 なた		にんじん 小松菜	大根 たけのこ 椎茸	白玉		食塩相当量 (g)	2.9
		梨 牛乳		牛乳		梨				
5	木	ほうとう	鶏肉		にんじん かぼちゃ	大根 ねぎ しめじ 椎茸	ほうとう		エネルギー (kcal)	748
		さつまチップス					さつまいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	26.2
		茎わかめツナサラダ	ツナ	茎わかめ	にんじん	きゃべつ きゅうり	砂糖	菜種油	脂質 (g)	20.3
		みかん				コーン 玉ねぎ			食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳		みかん				
6	金	麦ごはん					米 大麦		エネルギー (kcal)	907
		さんまの蒲焼き	さんま			生姜	砂糖		蛋白質 (g)	33.0
		切り干し大根の含め煮	さつま揚げ 油揚げ		にんじん いんげん	切り干し大根 たけのこ 椎茸	砂糖	菜種油	脂質 (g)	28.8
		わかめと豆腐の味噌汁	木綿豆腐 味噌	わかめ	小松菜	ねぎ			食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳						
9	月	ごはん	鶏肉			生姜 にんにく	さとう	ごま油	エネルギー (kcal)	842
		チキンソテー中華風			にんじん	大根 きゅうり			蛋白質 (g)	33.3
		サッパリ大根の漬物			ちくわ 湯菜	椎茸 れんこん			脂質 (g)	21.3
		湯羹入り炊き合わせ			にんじん いんげん	たけのこ	さつまいも	菜種油	食塩相当量 (g)	2.3
		牛乳		牛乳						
10	火	麦ごはん					米 大麦		エネルギー (kcal)	776
		青菜のあんかけ(丼の具)	豚肉		小松菜 にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ	砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	25.9
		もやしのナムル			にんじん	もやし ねぎ	砂糖	ごま ごま油 菜種油	脂質 (g)	13.7
		フルーツ寒天		寒天		にんにく			食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳		みかん缶 ハイン缶 蕪桃缶 りんご缶				
11	水	たこ飯	たこ		にんじん		米 大麦		エネルギー (kcal)	777
		いわしのつみれ入り含め煮	鶏肉 いわし	卵	にんじん いんげん	たけのこ 生姜	じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	30.5
		のり和え		のり	小松菜	きゃべつ		こんにゃく	脂質 (g)	12.6
		市川の梨ゼリー				梨	砂糖	クールゼリー	食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
12	木	チーズナン		チーズ			ナン		エネルギー (kcal)	859
		鶏の唐揚げ～塩レモンソース～	鶏肉		パセリ	レモン	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	32.9
		春雨サラダ			にんじん	きくらげ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 菜種油	脂質 (g)	37.5
		かぼちゃのポタージュ		クリーム 牛乳	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	米粉	菜種油 パター	食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						
13	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	810
		タコライス(具)	豚ひき肉	チーズ	赤ピーマン	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり		菜種油	蛋白質 (g)	30.6
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	ねぎ もやし	ワンタン	ごま油	脂質 (g)	23.8
		りんご				りんご			食塩相当量 (g)	3.1
		牛乳		牛乳						
16	月	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	768
		キムチラーメン(具)	豚肉 なた 味噌		にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ ねぎ 白菜キムチ	砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	33.7
		もち米団子	豚ひき肉			ねぎ 生姜 椎茸	もち米 砂糖	ごま油	脂質 (g)	20.7
		くらげ和え	くらげ		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	食塩相当量 (g)	3.4
		アセロラゼリー 牛乳		牛乳		アセロラジュース	砂糖	クールゼリー		

【本からとび出した給食】  
「市川のむかしばなし」より

図書委員会との  
コラボ給食  
「妖怪アパートの  
幽雅な日常」より

千産千消献立

読  
書  
週  
間

## 給食だより 11月

### 下貝塚中 食育キャラクター 決定!!

衛生委員会で、食育キャラクターを募集しました。応募総数22作品の中から見事、3作品が選ばれました。今後、給食だよりや給食一口メモなどのお知らせに載り、食育推進キャラクターとして活躍します。たくさんの応募ありがとうございました!

11月は千産千消(地産地消)月間です  
今月は千葉県産の農産物を豊富に使った献立です。特に11日は千産千消献立として、千葉の食材がたくさん登場します! お楽しみに♪

今月より新食育キャラクターに変わります!  
3人の新キャラクター、よろしくお願ひします。  
そして、「とまとまん」「キャロット王子」「とま豚」  
今までありがとうございました!

**名前:みかんくん**

冬は寒く動くのが嫌になる時期ですがこのみかんを食べるとビタミンがいっぱいはいっているので元気になって動きたくなります。なので冬には、フルーツなどを食べてビタミンをいっぱいたべよう! ということで描きました。

**名前:Pマン(ピーマン)**

食材をむだにする人をこらしめる。ピーマンを食べない人をずっと横目で見てくる。いつも飛び回って、野菜を食べているかパトロールしている。こう見えて結構若い。

**名前:いももん**

いろんな料理に変身可能。体にエネルギーを送るポテトなど子供にも大人気

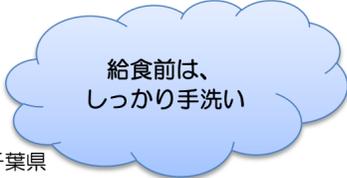
日	曜	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価		
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
17	火	菜飯				菜飯の素	米	エネルギー(kcal)	832		
		くじらの竜田揚げ	くじら			生姜	菜種油	蛋白質(g)	41.4		
		五色和え	かまぼこ		にんじん	きゅうり もやし	春雨	ごま油	脂質(g)	15.1	
		さつまい	味噌		にんじん	えのき しめじ	さつまいも		食塩相当量(g)	3.3	
		牛乳		牛乳							
18	水	きな粉揚げパン	きな粉				コッパン 砂糖	菜種油	エネルギー(kcal)	759	
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	菜種油	蛋白質(g)	24.9	
		春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし	春雨	ごま油	脂質(g)	26.2	
		牛乳 ミルメーク		牛乳			ミルメーク(コーヒー味)		食塩相当量(g)	2.8	
19	木	麦ごはん					米 大麦	エネルギー(kcal)	793		
		豚肉のかりんとう揚げ	豚肉			生姜	砂糖	菜種油	蛋白質(g)	30.3	
		辛子和え			ほうれんそう	もやし			脂質(g)	19.4	
		秋野菜の煮物	さつまい		にんじん	しめじ ごぼう れんこん いんげん	里芋 こんにゃく 砂糖	かたくり粉	菜種油	食塩相当量(g)	2.8
		牛乳		牛乳							
20	金	ガーリックライス				にんにく	米	菜種油	エネルギー(kcal)	904	
		れんこんハンバーグ	豚ひき肉 おから			生姜 玉ねぎ れんこん しめじ だいこん	砂糖		蛋白質(g)	28.6	
		マカロニサラダ			にんじん	きゅうり 玉ねぎ	マカロニ	マヨネーズ	脂質(g)	31.0	
		コンソメスープ	ベーコン			キャベツ 玉ねぎ もやし	じゃがいも		食塩相当量(g)	2.7	
		牛乳		牛乳							
23	月	勤労感謝の日									
24	火	こんぶごはん	鶏肉 油揚げ	こんぶ	にんじん さやいんげん		米 こんにゃく	菜種油	エネルギー(kcal)	758	
		もつかさめの照り焼き	もつかさめ			生姜	砂糖		蛋白質(g)	38.4	
		豚汁	豚肉 味噌 木綿豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しめじ	じゃがいも	菜種油	脂質(g)	17.0	
		りんご				りんご			食塩相当量(g)	2.9	
		牛乳		牛乳							
25	水	さつまいもパン					さつまいも コッパン	菜種油	エネルギー(kcal)	754	
		クリームシチュー	豚肉 豆乳	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも	菜種油 バター	蛋白質(g)	25.4	
		コーンサラダ	ツナ		ほうれんそう	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ		菜種油	脂質(g)	24.1	
		オレンジゼリー				オレンジジュース みかん缶	砂糖	クールゼリー	食塩相当量(g)	2.8	
		牛乳		牛乳							
26	木	ピラフ	鶏肉		にんじん ピーマン(赤・青)	玉ねぎ マッシュルーム	米	菜種油	エネルギー(kcal)	802	
		ミートローフ	豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豆乳			玉ねぎ	パン粉 砂糖		蛋白質(g)	30.2	
		ABCスープ	ベーコン		にんじん チンゲン菜	キャベツ コーン	マカロニ じゃがいも		脂質(g)	21.2	
		手づくりこんにゃくゼリー(ぶどう)	こんにゃく粉				砂糖		食塩相当量(g)	2.6	
		牛乳		牛乳							
27	金	麦ごはん					ごはん 大麦	エネルギー(kcal)	895		
		家常豆腐	豚ひき肉 生揚げ 味噌		にんじん いら	ねぎ にんにく 生姜 椎茸	砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質(g)	34.3	
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	菜種油	脂質(g)	31.6	
		早香みかん				早香			食塩相当量(g)	2.5	
		牛乳		牛乳							
30	月	ごはん					米	エネルギー(kcal)	911		
		チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	菜種油 バター	蛋白質(g)	25.3	
		マセドアンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ			脂質(g)	22.4	
		フルーツポンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 甘夏缶	ナタデココ		食塩相当量(g)	3.2	
		牛乳		牛乳							

◎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。

※新型コロナウイルス感染防止対策により、簡単に配膳のできるほど給食となっています。

◎10月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・岩手県 じゃがいも・・・北海道  
 ピーマン・・・岩手県 キャベツ・・・群馬県 にんじん・・・北海道 玉ねぎ・・・北海道 ねぎ・・・千葉県  
 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ごぼう・・・青森県 だいこん・・・北海道 ほうれん草・・・千葉県  
 小松菜・・・千葉県 もやし・・・栃木県 白菜・・・長野県 柿・・・和歌山県 りんご・・・長野県



栄養量の基準値		11月平均値	
エネルギー(kcal)	830	エネルギー(kcal)	818
蛋白質(g)	34.0	蛋白質(g)	31.1
脂質(g)	25.0	脂質(g)	22.8
食塩相当量(g)	2.5未満	食塩相当量(g)	2.9

**いよいよ 梨も最終月です！**  
**おいしい市川の梨、農家さんから届きます。お楽しみに！**

**今月の目標**  
**「感謝の気持ちを持って食べよう」**

**おいしい給食に感謝！**

わたしたちは、生産者の人、運んでくれる人、献立をつくる先生、調理員の人、ほかにもたくさんの人たちのおかげで給食を食べることができます。また、食べ物は生き物の命です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに感謝の心を込めて、食べることが大切です。

©少年写真新聞社2020

**一汁三菜は健康の源 (みなもと)です！**  
**日本の伝統文化、大切にしたいですね。**

**11月24日は和食の日**

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり

©少年写真新聞社2020

**皆さんがおいしく、もりもり食べてくれることが給食に関わるすべての人の励みになるので、残さず食べましょう！**