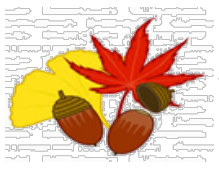


令和2年度　11月 よていこんだて表　市川市立信篤小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・（血や肉になる）	黄色の食品・（熱や力のもとになる）	緑色の食品・（体の調子を整える）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
4	水	スパゲッティボロネーゼ	○	豚肉	スパゲティ、オリーブオイル、砂糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、トマト	670 kcal	後期開始
		ポトフ		豚肉、ウインナー	オリーブオイル、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、きゃべつ、かぶ、ブロッコリー	24.1 g	おはなし
		ぐりとぐらのかすてら		たまご、牛乳	小麦粉、砂糖、バター		22.8 g	給食
							2.5 g	『ぐりとぐら』
5	木	茶めし	○		米		667 kcal	
		ごぼうサラダ		ハム	砂糖、ごま、マヨネーズ	ごぼう、にんじん、きゅうり、きゃべつ、ホールコーン	26.2 g	
		ひとくちおでん		ちくわ、揚げボール、生揚げ、さつま揚げ、うずらたまご	こんにゃく、じゃがいも、砂糖	にんじん、大根	20.8 g	
		柿				柿	2.2 g	
6	金	さつまいもこんぶごはん	○	こんぶ	米、さつまいも		656 kcal	
		サバの竜田揚げ		サバ	澱粉	ゆず	26.0 g	ﾌﾞﾛｯｸ共通
		ごまきゅうり			ごま	きゅうり	21.9 g	千産千消
		市川汁		油揚げ、さば節、みそ		かぶ、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、きくらげ、切干大根	2.6 g	献立
		みかん				みかん		
10	火	ごはん	○		米		655 kcal	
		手作りふりかけ		しらす	ごま	ゆかり	24.7 g	ヘルシー週間
		れんこんの肉づめ揚げ		豚肉、たまご	小麦粉、澱粉 、 油	れんこん、ねぎ、しょうが	21.8 g	10日～13日
		五目豆腐		豚肉、豆腐	砂糖、澱粉 、 ごま油	にんじん、玉ねぎ、たけのこ 、 しょうが、しいたけ、グリンピース	1.2 g	
		あさづけ			ごま、砂糖	きゅうり、かぶ、きゃべつ		
11	水	カレーうどん	○	豚肉、さば節	油 、うどん	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、ほうれんそう	607 kcal	
		もち米しゅうまい		豚肉	もち米、ごま油 、 澱粉	しょうが、ねぎ、しいたけ	26.7 g	定例研
		小松菜のあえもの		ツナ	ごま	レモン果汁 、小松菜、もやし、にんじん	22.0 g	
		りんご				りんご	2.5 g	
12	木	ごはん	○		米		605 kcal	
		サケの西京焼き		サケ、みそ	砂糖		27.7 g	
		カルシウム納豆あえ		しらす、納豆、かつお節		小松菜、きゃべつ、にんじん	12.5 g	
		かぶのみそ汁		油揚げ、さば節、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、かぶ	1.7 g	
		りんご				りんご		
13	金	お赤飯	○	小豆	米、もち米、ごま		639 kcal	2年
		ししゃもの磯辺焼き		ししゃも、のり、たまご	小麦粉		28.5 g	バス遠足
		いりどり煮		とり肉、ちくわ、さば節	油 、こんにゃく、砂糖、里いも	にんじん、たけのこ 、 ごぼう、しいたけ、きぬさや	13.3 g	
		すまし汁		かつお節、こんぶ	麩	にんじん、ほうれんそう、大根、しいたけ	1.8 g	七五三
		いちごゼリー		エースアガー、乳飲料	砂糖			献立
16	月	ごはん	○		米		656 kcal	
		きのことれんこんのカレー		豚肉、チーズ	油 、 里いも、はちみつ、バター、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、れんこん、しめじ、りんご	20.9 g	
		海草サラダ		海草ミックス、ツナ	オリーブオイル、砂糖、ごま	レモン果汁、きゅうり、きゃべつ、にんじん、玉ねぎ	21.7 g	
		キウイフルーツ				キウイフルーツ	2.0 g	
17	火	中華きのこごはん	○	豚肉	米、もち米、油、ごま油	しょうが、にんじん、しめじ、エリンギ	629 kcal	
		切干大根のたまご焼き		とり肉、さくらえび、たまご、チーズ	油 、 ごま油 、 砂糖	切干大根 、 きくらげ、こねぎ	25.0 g	
		チャーシューナムル		焼豚	ごま、油 、 ごま油 、 砂糖	にんじん、きゃべつ、もやし、小松菜、にんにく	22.1 g	
		わかめスープ		とり肉、わかめ、豆腐	ごま油	玉ねぎ、白菜	1.8 g	
		スナックアーモンド			アーモンド			
18	水	ホットドッグ(パン)	○		コッペパン		672 kcal	
		ホットドッグ(具)		ウインナー	砂糖	きゃべつ、玉ねぎ	21.6 g	就学時
		コーンシチュー		豚肉 、ベーコン、チーズ	油 、じゃがいも、小麦粉、マーガリン	玉ねぎ、にんじん、きゃべつ、セロリ、ホールコーン	22.3 g	健診
		ゼリー				ゼリー	2.0 g	
19	木	ごはん	○		米		612 kcal	
		タラのチリソースがけ		タラ	澱粉、油 、砂糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ	24.9 g	
		中華あえ		焼豚	ごま、ごま油 、砂糖	にんじん、きゃべつ、もやし、小松菜	16.9 g	
		めかたまスープ		とり肉、豆腐、わかめ、たまご	澱粉、ごま油	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、きゃべつ	1.9 g	
		みかん				みかん		

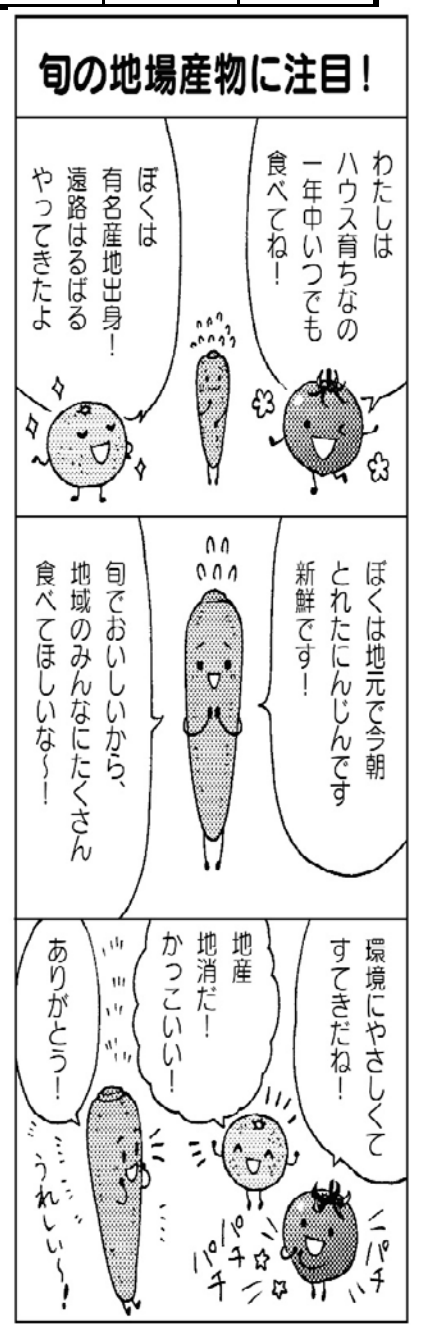
日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・（血や肉になる）	黄色の食品・（熱や力のもとになる）	緑色の食品・（体の調子を整える）	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
20	金	吹き寄せごはん	○	とり肉、油揚げ	米、もち米、油 、 栗、砂糖	にんじん、しめじ、枝豆	592 kcal	1年 バス遠足
		えびとれんこんのシューマイ		豚肉、えび	ごま油 、シューマイの皮 、澱粉 、 砂糖	れんこん、しょうが、ねぎ、しいたけ	24.5 g	
		五色あえ		ハム、たまご	ごま、油、ごま油、砂糖	にんじん、きゃべつ、小松菜	16.8 g	
		すまし汁		なると、豆腐、さば節		にんじん、えのき、ねぎ、ほうれんそう	2.0 g	
24	火	五目チャーハン	○	焼豚、なると	米、油	ねぎ、しいたけ、いんげん	588 kcal	
		ひじき入り春巻き		豚肉、ひじき	油 、 春雨 、砂糖、澱粉 、 春巻きの皮	たけのこ 、 しいたけ、ねぎ、しょうが	22.0 g	
		ナムル		ハム	ごま、油 、 ごま油 、 砂糖	にんじん、もやし、小松菜、にんにく	20.4 g	
		中華スープ		とり肉、豆腐	澱粉 、 ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん、白菜、えのき	2.1 g	
		キャンディチーズ		チーズ				
25	水	菜めし	○		米	菜めしの素、大根の葉	632 kcal	
		ブリ大根		ブリ、こんぶ	砂糖	大根、しょうが、きぬさや	26.1 g	
		しらすの酢のもの		わかめ、しらす	ごま、砂糖	きゅうり	17.5 g	
		みそ汁		豆腐、みそ、さば節、こんぶ	里いも	なめこ、ねぎ	2.3 g	
		りんご				りんご		
26	木	きなこ揚げパン	○	きなこ	油 、 パン、砂糖		744 kcal	
		くきわかめのサラダ		しらす、ツナ、くきわかめ	油 、 砂糖、ごま	レモン果汁、パプリカ、きゃべつ、きゅうり、ホールコーン	25.4 g	
		豆腐団子スープ		豚肉、豆腐	澱粉	しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、白菜、ほうれんそう、きくらげ	21.5 g	
		杏仁豆腐		牛乳寒天	砂糖	パイン、みかん、黄桃	2.3 g	
27	金	キャロットライス	○		米	にんじん	652 kcal	6年 校外学習
		えびのクリームソース		とり肉、えび、牛乳 、 クリーム、豆乳	オリーブオイル、、米粉、バター	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	20.9 g	
		ひじきのマリネ		ハム、ひじき	砂糖、オリーブオイル	にんじん、きゅうり	21.0 g	
		むらさきいものタルト		牛乳 、 クリーム	さつまいも、バター、タルト		1.6 g	
30	月	ごはん	○		米		623 kcal	
		サバの生姜焼き		サバ	砂糖	しょうが	27.0 g	
		かぼちゃの炊きあわせ			こんにゃく、砂糖	かぼちゃ	18.5 g	
		いなか汁		豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	油	ごぼう、にんじん、大根、れんこん、ねぎ、ほうれんそう	1.8 g	
		みかん				みかん		

☆栄養価基準値　　【中学年】：ｴﾈﾙｷﾞｰ650kcal、たんぱく質27.0ｇ、脂質19.6ｇ、塩分2ｇ未満
　今月の平均給与量【中学年】：ｴﾈﾙｷﾞｰ641kcal、たんぱく質24.8ｇ、脂質19.6ｇ、塩分2.0ｇ
☆食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

11月は、千産千消月間です！

「地産地消」とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味です。安心安全で 新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。
千葉県では「地」という漢字の代わりに千葉県の「千」をあて、「千産千消」と書き、千葉県で作られている食品を消費しようという取り組みを行っています。
山が少なく、平らな土地が多い千葉県では、田んぼや畑を作りやすく、昔からたくさんの作物が作られていました。また、まわりを海でかこまれているので、イワシ、アジ、サンマなど、たくさんの魚がとれます。
11月の給食では、千葉県でとれる食材を多く取り入れた献立を作ります。

旬の地場産物に注目！



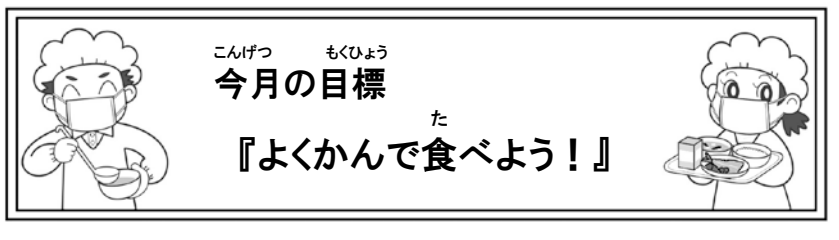
ⓒ少年写真新聞社2020

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、献立を作る先生、調理員の人、他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

おはなし給食

今月は『ぐりとぐら』のカステラを作ります。お楽しみに！

『ぐりとぐら』は、よみよみルームにあります。