

11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立信篤小学校

日	曜日	こんだて しめしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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		日	曜日	こんだて しめしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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			
	1 土	ごはん チンジャオロースー パンサンスー フルーツタルト 牛乳	ぶた ハム わかめ ホイップクリーム ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう でんぶ ぶ ぶ ぶ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	たけのこ ビーマン にんじん たまねぎ にんじん きゅうり ももかん	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.7 g	しんとくFES 9月に人気だっ たタルトを作り ます☆		17 月	ターメリックライス チキンドリア ジュリアンスープ りんご 牛乳	とり ベーコン なまクリーム きゅうにゅう チーズ ぶた ベーコン ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら こむぎこ パター たまねぎ マッシュルーム パセリ たまねぎ キャベツ にんじん パセリ りんご	エネルギー 616 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 1.6 g	ライスにホワイト ルウをかけて食 べる給食のドリ アです☆	
	5 水	ごはん ぶたにくのジンギスカンいため はるさめスープ ぶどうゼリー 牛乳	ぶた みそ とり とうふ ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう はるさめ ごまあぶら クールゼリーのものと	りんご たまねぎ にんじん ビーマン もやし はくさい にんじん トウモロ たけのこ ぶどうジュース	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g	北海道のジン ギスカン風に! んごも入れてタ レを作ります♪		18 火	わかめごはん ほっけのレモンソース ポテトサラダ みそしる(はくさい・とうふ) ミルメーク(ココア) 牛乳	わかめごはんのもと ほっけ あぶらあげ とうふ みそ けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ でんぶ こん なたねあぶら さとう レモン じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう はくさい にんじん ながねぎ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.6 g	カラッとあげた 魚にレモンのき いた特製ソース をかけます♪	
	6 木	ワタナベさんのナポリタン ようふうにごみ みかんケーキ 牛乳	ぶた ぶた なまあげ ベーコン たまご きゅうにゅう ぎゅうにゅう	かみストロベリー さとう エッグケアマヨネーズ オリーブオイル マーガリン なたねあぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム たまねぎ だいこん にんじん パセリ みかんかん	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.3 g	リクエストの多 いナポリタン☆ お好みソース がかくし味!?		19 水	ごはん カレーのおうさまのチキンカレー サラミのサラダ もものゼリー 牛乳	とり しらすはなまめ ソフトサラミ ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル さとう クールゼリーのものと	エネルギー 638 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g	スパイスのきい たカレー☆ 低学年と高学 年は辛さがちが います♪	
	7 金	ごはん さけのもみじやき なっとうかあちゃんのなっとうあえ どんじる りんご 牛乳	さけ なっとうのり ぶた とうふ けずりぶし こんぶ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ エッグケアマヨネーズ なたねあぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん ほうれんそう にんじん もやし だいこん だいこん にんじん ながねぎ こまつな りんご	エネルギー 609 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.0 g	「もみじやき」 にはにんじんの すりおろしが入 ります♪		20 木	ごはん さんしょくそぼろ(ぐ) ざわにわん おふのラスク(きなこ) 牛乳	とり だいず たまご ぶた けずりぶし こんぶ きなこ ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう えだまめ にんじん だいこん たけのこ えのきたけ みつば やきふ パター さとう	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.4 g	このラスクは「き なこ」をまぶし た新メニューで す♥	
	10 月	ごはん ロコモコ(ぐ) チキンブロス はなみかん 牛乳	ぶた とうふ とり ベーコン ぎゅうにゅう	パンこ ながいも なたねあぶら さとう オリーブオイル じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン りんご にんじん たまねぎ キャベツ パセリ みかん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g	ハワイの人気 料理「ロコモ コ」おいしい ソースを作りま す☆		21 金	みそラーメン イカのかりんあげ ちゅうかきゅうり ヨーグルト(カル鉄) 牛乳	みそ ぶた さば ぶし けずりぶし こんぶ とうにゅう いか さとう なたねあぶら ごま ごまあぶら さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま ヨーグルト ぎゅうにゅう	ラーメン なたねあぶら ごま ごまあぶら さとう でんぶ なたねあぶら さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま ぎゅうにゅう	なたねあぶら にんじん もやし にら キャベツ しょうが きゅうり 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.0 g	ラーメンスー プのかくし味は豆 乳やすりごま☆
	11 火	ごはん おやこどん(ぐ) しらたまスープ りんごゼリー 牛乳	とり たまご けずりぶし こんぶ とり なたね けずりぶし こんぶ アダー ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶ しらたま さとう	たまねぎ みつば にんじん だいこん ながねぎ こまつな りんご ジュース りんご	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g	卵はなんと 700こ分!! ふわふわにし あげます♪ 千産千消の日		25 火	テーブルロール こまつさんのグラタン ミネストローネスープ チョコスプレッド 牛乳	ウィンナー とり きゅうにゅう なまクリーム しらすはなまめ チーズ しらいんげんまめ ぶた ぎゅうにゅう	テーブルロール サブロー スパゲッティ なたねあぶら じゃがいも こむぎこ パター オリーブオイル さとう チョコスプレッド	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.3 g	「こまつさんの グラタン」 料理好きなの リクエストメ ニュー♥	
	12 水	ごはん チリコンカン ツナサラダ(フレンチ) フルーツのヨーグルト 牛乳	だいず ぶた ツナ ヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら こめ こ オリーブオイル なたねあぶら さとう はらみつ	たまねぎ にんじん トマトペースト トマト いんげん きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ りんご みかんかん りんご ももかん パセリ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.8 g	だいずの入っ たチリコンカン はアメリカの家 庭料理☆		26 水	ごはん マーボーどうふ パンパンジーぶうサラダ あんにとどうふ 牛乳	ぶた みそ とうふ とり みそ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう でんぶ ぶ ぶ ぶ ごま さとう ごまあぶら さとう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ にら きゅうり にんじん もやし キャベツ みかんかん かんてん レモン	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.9 g	マーボーどうふ は赤みそと甜面 醬をブレンドし ます☆
	13 木	あげパン(きなこ) マカロニサラダ にくだんごスープ 牛乳	きなこ ハム ぶた とうふ ぎゅうにゅう	コッペパン なたねあぶら さとう マカロニ スパゲッティ エッグケアマヨネーズ ながいも はるさめ ごまあぶら	にんじん きゅうり キャベツ コーン しょうが ながねぎ はくさい にんじん こまつな	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.2 g	あげパンは昭 和27年に固く なったパンを揚 げたのがきっ かけです♪		27 木	ごはん さけのしおバターやき のりのつくだに にくじゃが はなみかん 牛乳	さけ やきのり ぶた けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ バター さとう なたねあぶら じゃがいも しらす さとう にんじん たまねぎ みかん	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.7 g	ごはんが進む手 作りのつくだに →だしも入れて います♪	
	14 金	ごはん ダンドリーチキン コールスローサラダ ABCスープ たまごふりかけ 牛乳	とり ヨーグルト ハム ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ レモン なたねあぶら オリーブオイル さとう マヨネーズ	レモン キャベツ きゅうり コーン たまねぎ りんご こまつな はくさい たまねぎ にんじん	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.9 g	チキンはヨー グルトにつけて ジュシーにし ます♥		28 金	ごはん あげきょうざ はるさめサラダ ちゅうかコーンたまごスープ わかめふりかけ ジョア	ぶた とうふ やき ぶた とり たまご ジョア	こめ きょうざのかわ ごまあぶら なたねあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま でんぶ ぎゅうにゅう	エネルギー 576 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g	きょうざの皮は 12センチ!! 900こ包んで 揚げます☆	

「想像してみよう! 給食を支える人びと」

おいしい給食が食べられるのは、
農家さん、漁師さん、食べもの運
ぶ人、栄養士や調理員さん、そして
働いてくれるおうちの人など多く
の人に支えられているからです。
感謝の気持ちをもって食事のあい
さつをして、にがてな食べものも、
まず一口からチャレンジできるとよ
いですね。



農家さん



漁師さん



食べものを
運ぶ人



おうちの人



栄養士や
調理員さん

11月は千産千消月間です!!

早いもので、もう11月を迎えます。
先日児童から「献立はどうやって考えるの?」
と質問がありました。いろんな要素はありますが、
私はまず「子どもたちがワクワクするメ
ニュー」を心がけています。自分が給食の苦手
な子でしたので、「朝、メニューを見て学校に
行くのが楽しみになるといいな」と思いながら
考えています。ぜひご家庭でも、食の楽しさを
共有してください。



和食 はユネスコ無形文化遺産

「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネ
スコ無形文化遺産に登録されています。新鮮な
食材、栄養バランス、季節の表現、行事とのつ
ながりなどが「すばらしい!」と世界的にみと
められています。大切に伝えていきましょう。



栄養価の月平均値	
エネルギー	599 kcal
たんぱく質	23.1 g
脂質	20.4 g
食塩相当量	2.0 g

