

きゅうしょく 給食だより

「千産千消献立」13日(木)

ちいき せいさん のうりんすいさんぶつ ちいき しょうひ とく
地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを
ちさんちしょう ちはけん ち ちばけん ち めいう
「地産地消」といいます。千葉県では「地」を千葉県の「千」と銘打って
さまざま とく おこな きゅうにゅう こめ ぶたにく にんじん たいこん
様々な取り組みを行っています。牛乳やお米や豚肉、人参、大根、
こまつな なし ちばけんさん たもの つか こんだて ていきょう
小松菜、梨など千葉県産の食べ物をふんだんに使った献立を提供します。



「バッハ献立」14日(金)

おんがくかい あ だいこうぶつ
音楽会に合わせて、バッハの大好物だった「ソーセ
ージ」をきゅうしょくしつ てづく 給食室で手作りします。また、バッハはコ
ーヒーが好きすぎて、コーヒーへの強すぎる愛を歌つ
た「コーヒー・カンタータ」を作曲しました。ミルメ
ークはバッハの大好きなコーヒー味です。



お話給食

「かぼちゃスープ」19日(水)

ヘレン・クーパー作 せな あいこ訳 こうがくしゃ
ねことりすとあひるの3匹が役割を決めて作るか
ぼちゃスープは世界一おいしいスープ！ある日、あひる
が「ぼくがスープをかき混ぜる！」と言ひ… 



「ごはんのすかん」21日(金) にち

おおもりひろこさく どうめいかんしゅう はくせんしゃ
大森裕子作 ごはん同盟監修 白泉社

せかい こめりょうり
おにぎりから世界のお米料理まで！たくさんのおいしい
ごはんたちがもりだくさん！一番食べてみたいごはんは
どれだろう…



「ぐりとぐら」26日(水)

なかがわ りえこ作 やまわき ゆりこ絵
ふくいんかんしょてん
福音館書店
りょうり た す
お料理することと食べることが好きなく
は、森で大きな卵を見つけます…



「こまつさんのハンバーグ」28日(金)

てらむらてるおさく
寺村輝夫作 おかもとさつこえ
岡本颯子絵 あかね書房
しょぼう
ちょっとぴりおっちょこちょいで、あわてんぼうの
こまつたさんが作るすてきなハンバーグとは
いいったいどんなハンバーグなんでしょう…



11月 給食予定献立表

きゅうしょくよていこんだてひょう

ひがひくさんそくせいかくさん
東国分寺風学園
市川市立曾谷小学校

日	曜日	こんだて	あか 赤	ちや骨、肉を つくるもの	き 黄	ねづ ちから 熱や力に なるもの	みどり 緑	からだちようし 体の調子を とど 整えるもの	
		しゅしょく おかず（主菜） おかず（副菜） デザート きゅうにゅう	あか 赤	ちや骨、肉を つくるもの	き 黄	ねづ ちから 熱や力に なるもの	みどり 緑	からだちようし 体の調子を とど 整えるもの	
4	火	ココアあげパン チリコンカン ソフフタ きゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう いんげんまめ ふたとり ベーコン たいす ツア きゅうにゅう	あぶら さとう あぶら じゃかいも さとう キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ きゅうにゅう	コッペパン あぶら さとう にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト あぶら さとう 食塩相当量	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.3 g			
5	水	タコライス やさいスープ ハナナ きゅうにゅう	ふたとり たいす チーズ ふた きゅうにゅう	こめ おもぎ オリーブオイル じゃかいも	コッペパン かぼちゃスープ かいそうサラダ りんご きゅうにゅう	エネルギー 576 kcal たんじん たまねぎ キャベツ こまつな バセリ たんぱく質 21.6 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.3 g			
6	木	ごはん たらのさいきょうやき ゆずかえ ピリからにくじやが かき きゅうにゅう	たらみそ かつおぶし ふた こんごうぶし きゅうにゅう	こめ さとう はくさい にんじん こまつな ゆず あぶら こんにゃく じゃかいも さとう かき	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.1 g				
7	金	むぎごはん ヒビンハのんぐ わかめスープ チーズハットグ きゅうにゅう	ふたとり たいす わかめ とうにゅう チーズ きゅうにゅう	こめ おおむぎ こまあぶら ごま さとう じゃかいも ごまあぶら ホットケーキミックス しらたまこ あぶら さとう	エネルギー 630 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.2 g				
10	月	キムチごはん とりのからあげ ちゅうかスープ きゅうにゅう	ふた とり ふた きゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら さとう ごま でんぶん あぶら じゃかいも ごまあぶら はくさい にんじん ながねぎ にら	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.6 g				
11	火	さんまごはん いそかえ のっついじる さゆうにゅう	さんま のり ふた とうふ こんごうぶし きゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう こまあぶら さといも こんにゃく でんぶん さゆうにゅう	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.0 g				
12	水	みそラーメン ナムル いがくりあげ さゆうにゅう	ふた たいす みそ なると きゅうにゅう	ラーメン あぶら こまあぶら ごま バター こまあぶら さとう ごま さつまいも さとう バター こもごこ そうめん あぶら	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.0 g				
13	木	ごはん れんこんバーグなしソースかけ いそあえ さわにわん きゅうにゅう	ふた とうふ のり ふた こんぶ こんごうぶし きゅうにゅう	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん さとう あぶら こまつな もやしえのきだけ にんじん たいこん こぼう みつば きゅうにゅう	エネルギー 549 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.0 g 千産千選献立				
14	金	キャロットピラフ コーヒーミルメーク てづくりソーセージ ABCスープ きゅうにゅう	ふた のり ふた きゅうにゅう	こめ ミルメーク パンこ さとう でんぶん マカロニ にんじん たまねぎ キャベツ バセリ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.3 g こうないおんがくかい 校内音楽会 こだて バッハ献立				
15	土	むぎごはん あきやさいカレー ひじきとツナのサラダ ヨーグルト きゅうにゅう	ふた チーズ ツア ひじき ヨーグルト きゅうにゅう	こめ おおむぎ なたねあぶら さつまいも こむぎ マーガリン さつまいも エッグケアマヨネーズ さとう キャベツ きゅうり きゅうにゅう	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.6 g ちやんがく 曾谷っ子音楽 はうひうかい 発表会				

日	曜日	こんだて	あか 赤	ちや骨、肉を つくるもの	き 黄	ねづ ちから 熱や力に なるもの	みどり 緑	からだちようし 体の調子を とど 整えるもの	
18	火	いりごめし ちぐさやき なまけのにくみそに ぎゅうにゅう	いほし あぶらあげ とりひじきチーズ たまこ にんじん たまねぎ じゅがいも ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく あぶら さとう あぶら さとう ぎゅうにゅう	エネルギー 621 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.6 g				だし あじ わし ひ 出汁で味わう和食の日
19	水	コッペパン かぼちゃスープ かいそうサラダ りんご ぎゅうにゅう	コッペパン とりひじきチーズ たまこ あぶら こむぎこ マーガリン ツア かいそうミックス ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら こむぎこ マーガリン あぶら さとう りんご ぎゅうにゅう	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.2 g				はなきゅうしょく お話給食 「かぼちゃスープ」
20	木	ごはん さばのりきゅうやき さんしょくおひたし さつまいものミルクに ぎゅうにゅう	ごはん さばのりきゅうやき さば こま かつおぶし さつまいも さとう バター ぎゅうにゅう	ごはん さば こま さとう こま さつまいも さとう バター	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.0 g				エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g はなきゅうしょく お話給食 「ごはんのすかん」
21	金	カオマンガイ（ごはん） カオマンガイ（ぐ） はるさめスープ パンゼリー ぎゅうにゅう	カオマンガイ（ごはん） カオマンガイ（ぐ） はるさめスープ パンゼリー ぎゅうにゅう	カオマンガイ（ごはん） さとう こまあぶら はるさめ こまあぶら さとう ぎゅうにゅう	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g				エネルギー 629 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.4 g
25	火	むぎごはん あふたまだんぐ けんちんじる だいすのカリカリあげ ぎゅうにゅう	むぎごはん あふたまだんぐ けんちんじる だいすにぼし ぎゅうにゅう	むぎごはん あふたまだんぐ けんちんじる だいすにぼし ぎゅうにゅう	エネルギー 629 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.4 g				
26	水	ベンネのミートソース ひよこまめのサラダ ぐりとぐらのカステラ ぎゅうにゅう	ベンネのミートソース ひよこまめのサラダ ぐりとぐらのカステラ ぎゅうにゅう	ベンネリガーテ オリーブオイル さとう ツア ハム ひよこまめ たまこ ぎゅうにゅう	エネルギー 646 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 1.8 g				はなきゅうしょく お話給食 「ぐりとぐら」
27	木	ちやめし ひとくちおでん からしあえ たいがくいも ぎゅうにゅう	ちやめし ひとくちおでん からしあえ たいがくいも ぎゅうにゅう	ちやめし ひとくちおでん からしあえ さつまいも あぶら さとう ごま ぎゅうにゅう	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.4 g				エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.6 g はなきゅうしょく お話給食 「こまつさんのハンバーグ」

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい

さかな
げんりょう
魚が原料のだし

さかな
げんりょう
魚が原料のだしには、かつお節や
さば節、煮干し（かたくちいわし、とび
おなど）などがあります。かつお節
(本枯節)は上品でまろやかな味わい、
さば節はこくがあつてそばつゆに使わ
れるなど、それぞれのよさがあります。

和食の日

11月24日は「和食の日」です。この日は、
和食や日本の伝統的な食文化について考えて
みましょう。そして、家族で話題にしてみ
ませんか？

栄養価の10月平均値

エネルギー 585 kcal
たんぱく質 24.0 g
脂質 19.9 g
食塩相当量 22 g

栄養価の10月平均値

エネルギー 585 kcal
たんぱく質 24.0 g
脂質 19.9 g
食塩相当量 22 g

