

# 11月 給食だより

秋に読む本は決まりましたか？今月は、ブックス委員さんが選んでくれた4つの絵本の中に出てくる料理を給食室で作り、「お話給食」として提供します。読書の秋！芸術の秋！食欲の秋！「お話給食」「バッハ献立」「千産千消」献立」と行事食が盛りだくさんです♪給食を通じて、皆さんが色々なことに興味を持ったり、学んだり、新しいことへの出会いに繋がると嬉しいです。

## 「千産千消献立」13日(木)

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「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、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。



市川小、国分小、国府台小、曾谷小、中国分小、百合台小、稲越小、一中、東国分中がおそろいの献立を同じ日に提供します！

## 「バッハ献立」14日(金)

音楽会に合わせて、バッハの大好物だった「ソーセージ」を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った「コーヒー・カンタータ」を作りました。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 セナ あいこ訳 好学社  
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！」と言い…



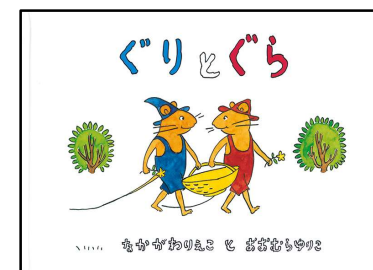
## 「ごはんのずかん」21日(金)

おおもりひろこ作 ごはん同盟監修 白泉社  
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 福音館書店  
お料理することと食べることが好きなぐりとぐらは、森で大きな卵を見つけます…



## 「こまったさんのハンバーグ」28日(金)

てらむらてるおさく おかもとさつこえ あかね書房  
ちょっぴりおちょこちょいで、あわてんぼうのこまったさんが作るすてきなハンバーグとはいったいどんなハンバーグなのでしょう…



家庭数

11月 給食予定献立表

ひがくぶんそんがくがくえん  
東国分寮風学園  
いちがしやまのしんがくがくえん  
市川市立菅谷小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず（主菜） デザート きゅうにゅう	あか 赤 ちけねく 血や膏、肉を つくるもの	き 黄 ねつ 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 とる 整えるもの	
4	火	ココアあげパン チリコンカン ツナサラダ ぎゅうにゅう	いんげんまめ ぶた とり パーコン だいず ツナ ぎゅうにゅう	コッパパン あぶら さとう あぶら じゃがいも さとう 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 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	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 やさしいスープ パナナ ぎゅうにゅう	ぶた とり だいず チーズ ぶた ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ オリーブオイル じゃがいも	にんにく しょうが セロリー たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり トマト にんじん たまねぎ キャベツ こまつな パセリ パナナ	エネルギー 576 kcal 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 たらものさいきょうやき ゆずかあえ ピリからにくじゃが かき ぎゅうにゅう	たら みそ かつおぶし ぶた こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	はくさい にんじん こまつな ゆず たまねぎ にんじん さやいんげん 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 ビビンバどんのぐ わかめスープ チーズハットク ぎゅうにゅう	ぶた とり だいず わかめ とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく はくさい キャベツ ほうれんそう にんじん なかねぎ こまつな	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 ぎゅうにゅう	ぶた とり ぶた ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶん あぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんじん はくさい こまつな しょうが はくさい にんじん なかねぎ 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 いそかあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	さんま のり ぶた とうふ こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さとも こんにゃく でんぶん	しょうが ほうれんそう もやし にんじん えのきだけ だいこん にんじん なかねぎ まいたけ こまつな	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 いがぐりあげ ぎゅうにゅう	ぶた だいず みそ なた ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら ごまあぶら ごま パター ごまあぶら さとう ごま さつまいも さとう パター ごむぎ そうめん あぶら	カニ しょうが ほうれんそう もやし にんじん ほうれんそう	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 ぎゅうにゅう	ぶた とうふ のり ぶた こんぶ こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん さとう あぶら	たまねぎ しょうが れんこん なし にんにく こまつな もやし えのきだけ にんじん だいこん ごぼう みつば	エネルギー 549 kcal たんぱく質 25.2 g たんぱく質 18.1 g 脂質 2.0 g 食塩相当量 2.0 g きんぎょいんげん 干産干消献立
14	金	キャロットピラフ コービーミルメーク てづくりソーセージ ABCスープ ぎゅうにゅう	ぶた パーコン ぎゅうにゅう	こめ ミルメーク パンこ さとう でんぶん マカロニ	たまねぎ しょうが にんにく セロリー パセリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	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 こうないうんががかい 校内音楽会 こんだて パッパ献立
15	土	むぎごはん あざやさいカレー ひじきとツナのサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶた チーズ ツナ ひじき ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ なたねあぶら さつまいも ごむぎ マーガリン さつまいも エッグクアマヨネーズ さとう	カニ しょうが かんたん たらねぎ しめじ かんたん キャベツ きゅうり	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 きんぎょいんげん 菅谷子音楽 発表会

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず（主菜） デザート きゅうにゅう	あか 赤 ちけねく 血や膏、肉を つくるもの	き 黄 ねつ 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 とる 整えるもの	
18	火	いりごめし ちくさやき なまあげのにくみそに ぎゅうにゅう	にほし あぶらあげ とり ひじき チーズ たまご ぶた とり だいず みそ なまあげ こんごうぶし 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 じゃがいも	しいたけ にんじん ごぼう きりぼしだいこん にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ だいこん しいたけ さやいんげん	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 わしよく ひ 出汁で味わう和食の日
19	水	コッパパン かぼちゃスープ かいそうサラダ りんご ぎゅうにゅう	コッパパン とり きゅうにゅう とうにゅう なまクリーム ツナ かいそうミックス ぎゅうにゅう	コッパパン あぶら ごむぎ マーガリン あぶら さとう	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ にんじん こまつな キャベツ たまねぎ りんご	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 ほろしきゅうしよく 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	さば かつおぶし ぎゅうにゅう とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま さつまいも さとう パター	はくさい こまつな にんじん	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
21	金	カオマンガイ（ごはん） カオマンガイ（く） はるさめスープ パインゼリー ぎゅうにゅう	とり みそ ぶた アガー ぎゅうにゅう	こめ さとう さとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんにく はくさい にんじん しいたけ にら こまつな パイナップル	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 ほろしきゅうしよく お話給食 「ごはんのすかん」
25	火	むぎごはん あぶたまどんのぐ けんちんじる だいずのかりかりあげ ぎゅうにゅう	あぶらあげ たまご こんごうぶし のり とうふ こんごうぶし だいず にほし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こんにゃく でんぶん あぶら さつまいも さとう ごま	たまねぎ にんじん こねぎ みつば だいこん にんじん ごぼう なかねぎ	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	ペンネのミートソース ひよこまめのサラダ くりとぐらのカステラ ぎゅうにゅう	だいず ぶた ツナ ハム ひよこまめ たまご ぎゅうにゅう	ペンネリガーテ オリーブオイル さとう あぶら ごむぎこ さとう パター	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり たまねぎ レモン	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 ほろしきゅうしよく お話給食 「くりとぐら」
27	木	ちゅめし ひとくちおでん からしあえ だいがくいも ぎゅうにゅう	うなぎ かつお ぶり からしあえ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう さつまいも あぶら さとう ごま	だいこん にんじん こまつな にんじん もやし	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
28	金	ごはん こまつさんのハンバーグ あおのりポテト オニオンたまごスープ りんご ぎゅうにゅう	ぶた だいず とうふ おから とうにゅう あおのり ハム たまご ぎゅうにゅう	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも たまねぎ にんじん りんご	たまねぎ りんご お話給食 「こまつさんのハンバーグ」	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 ほろしきゅうしよく お話給食

※ 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

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？

魚が原料のだし

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、とびうおなど）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、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。

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	2.2 g