



| 日 | 曜日 | ごはん | 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 | 栄養価 |
|----|----|--------------|----------------|--------------------|---------------------------------|--|
| 1 | 水 | けんかーらいす(ごはん) | 鶏 チーズ | 米 | 玉ねぎ 人参 セロリー | エネルギー 648 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.1 g |
| | | けんかーらいす(ゆ) | ツナ チーズ | なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 | キャベツ きゅうり 赤ピーマン | |
| 2 | 木 | イタリアンサラダ | ヨーグルト | 米 | ゆず | エネルギー 537 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.3 g |
| | | ヨーグルト | 牛乳 | なたね油 | ほうれんそう もやし コーン | |
| 6 | 月 | ごはん | みそしる(はくさい・えのき) | 米 | 白菜 玉ねぎ えのき 茸 小松菜 | エネルギー 569 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.6 g |
| | | ごはん | 牛乳 | 小麦粉 パン粉 なたね油 | キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ レモン なめこ 大根 小松菜 | |
| 7 | 火 | マーボーどん(ごはん) | 味噌 じゃが芋 | 米 | 人参 しいたけ 長ねぎ なら | エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.8 g |
| | | マーボーどん(ぐ) | ハム | なたね油 砂糖 澱粉 ごま油 | きゅうり 人参 もやし | |
| 8 | 水 | ちゅうかあえ | 牛乳 | 米 | オレンジ | エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.4 g |
| | | 果物(オレンジ) | 牛乳 | スパゲッティ オリーブオイル バター | 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト | |
| 9 | 木 | ナポリタン | 豚 ウィンナー チーズ | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ なら | エネルギー 637 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.3 g |
| | | コールスローサラダ | ツナ | 天ぶら粉 なたね油 砂糖 | ごぼう 人参 玉ねぎ | |
| 10 | 金 | フルーツゼリー | 牛乳 | 米 | 人参 大根 長ねぎ 小松菜 | エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.9 g |
| | | 牛乳 | 牛乳 | さつまいもパン | 白菜 人参 玉ねぎ いんげん 小松菜 | |
| 11 | 土 | かきあげどん(ごはん) | 豚 わかめ | 米 | きゅうり | エネルギー 652 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.1 g |
| | | かきあげどん(ぐ) | 豆腐 | 澱粉 なたね油 | ごぼう 大根 人参 長ねぎ 小松菜 | |
| 13 | 月 | ごんさいごまじる | 牛乳 | 米 | ごぼう 大根 人参 長ねぎ 小松菜 | エネルギー 501 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.8 g |
| | | 果物(かき) | 牛乳 | ごま ごま油 | 人参 えのき 茸 ほうれんそう | |
| 14 | 火 | さつまいもパン | 牛乳 | 米 | ごぼう 大根 人参 長ねぎ 小松菜 | エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 1.9 g |
| | | ごまつな | 豆腐 | 砂糖 なたね油 | きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ | |
| 15 | 水 | ごまつな | 牛乳 | 米 | 長ねぎ 白菜 人参 しいたけ 小松菜 | エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.1 g |
| | | ごまつな | 牛乳 | 砂糖 なたね油 | 人参 玉ねぎ ピーマン もやし 長ねぎ | |

～ つるさし祭 振替休日 ～

| 日 | 曜日 | ごはん | 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 | 栄養価 |
|----|----|------------|----------------|----------|----------------|--|
| 16 | 木 | ハム | 鶏 | 米 | 玉ねぎ ピーマン コーン | エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.3 g |
| | | どりのマスタードやき | ツナ わかめ | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | |
| 17 | 金 | パリパリサラダ | 牛乳 | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | エネルギー 629 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.8 g |
| | | 果物(バナナ) | 牛乳 | 澱粉 なたね油 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | |
| 20 | 月 | ごはん | 豚 生揚げ | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.4 g |
| | | ごはん | 納豆 | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | |
| 21 | 火 | ごはん | 油揚げ 味噌 さばぶし 昆布 | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g |
| | | ごはん | ひどくちりんゴゼリー | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | |
| 22 | 水 | ごはん | 牛乳 | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | エネルギー 634 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.5 g |
| | | ごはん | 牛乳 | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | |
| 24 | 金 | ごはん | 卵 さばぶし | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | エネルギー 489 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.5 g |
| | | ごはん | 牛乳 | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | |
| 27 | 月 | ごはん | 豚 | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.2 g |
| | | ごはん | 牛乳 | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | |
| 28 | 火 | ごはん | 鶏 味噌 | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | エネルギー 557 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g |
| | | ごはん | 牛乳 | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | |
| 29 | 水 | ごはん | 豚 | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | エネルギー 651 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 1.6 g |
| | | ごはん | 牛乳 | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | |
| 30 | 木 | ごはん | 豚 | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g |
| | | ごはん | 牛乳 | 米 | 人参 玉ねぎ しいたけ 枝豆 | |



11月28日の
おはなし給食はこちらの本→



| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 585 kcal |
| たんぱく質 | 25.7 g |
| 脂質 | 21.9 g |
| 食塩相当量 | 2.1 g |

令和5年度 11月給食だより



市川市立大洲幼稚園

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。温かいものや冬野菜の美味しい季節になります。

また、風邪や感染症が流行りやすくなる時期でもあります。9月の給食だよりにて「食材の持つ味わい」について、少し記載させていただきました。「冬は体を温めるための厚味(=味がこってりとして、おいしいこと)」ということで、冬は寒さから身を守るために温かい物を食べるのが良いとされています。

体温が高いと、病気の原因となるウイルスと戦う免疫細胞の活動が活発になり、これからの時期元気にすごすことが出来るでしょう。しっかり食事をして体温を上げて、感染症に負けない体を作りましょう。

11月は、体が温まる栄養満点の給食を作っていきます。



☆食べ物のほたらきについて☆

食べ物にはいろいろな栄養素が含まれています。どうしてその栄養が必要なのか、児童のみなさんに大切な成長とどのように関わるのかをご紹介します。

○エネルギー（熱・力）のもとになる：炭水化物・脂質・

→体を動かす、体温を維持するために、体が行うすべてのことにエネルギーが必要です。

また脂質は、成長ホルモンなどを作る大切なほたらきをしています。

☆主な食べ物☆

ごはん・パン・うどん・そば・油・肉や魚の油・バター・砂糖など



○体をつくる（血・筋肉・骨）のもとになる：たんぱく質・

→筋肉・内臓・血液・髪の毛・皮膚・爪などは、全てたんぱく質から作られています。

たんぱく質は、毎日作り変えられるので欠かさずに摂ることが大切です。

体の成長に必要な成長ホルモンの分泌を促進するのは、実はたんぱく質です！

☆主な食べ物☆

鶏肉・豚肉・牛肉・魚・大豆・豆腐・納豆・卵など



○体の調子を整えるのもとになる：ビタミン・ミネラル（無機質）

→たくさんエネルギー・脂質・たんぱく質を食べても体の中で上手にはたらきません。

そのためには、ビタミンやミネラルが助け合いながら体の中ではたらいています。

☆主な食べ物☆

野菜・きのこ類・ナッツ類など

※炭水化物・脂質・たんぱく質の食材にも、ビタミンやミネラルは含まれています。



ちさんちしょう ☆千産千消について☆

「地元で採れたものを、地元で消費する。」という「地産地消」の言葉を千葉県では、「地」の文字を「千」に掛けて「千産千消」とよんでいます。

千葉県のホームページには、「ちばの農林水産物ランキング!」と言うページがあります。

千葉県で作られている食品が全国で何位なのか、今回は野菜を中心に下記にまとめました。

ご家庭の献立にも「千産千消」を取り入れてはみませんか？

○大根（全国1位）

→漬物や煮物、サラダなど様々な料理で活躍しますね。

上手な保管方法として、新聞紙にくるんで冷蔵庫で保存するとよいです。

○さやいんげん（全国1位）

→煮物の彩りや、お浸し・和え物や天ぷらにすると美味しいですね。

茹でる前に、まな板の上で塩をふって転がしてから茹でると色よく仕上がります。

○かぶ（全国1位）

→柏市のかぶの歴史は、大正時代にさかのぼり、東京下町の漬物需要を支えていました。

重さがありピン!とした根が一本まっすぐに伸びているかぶが、良いとされています。

○さつまいも（全国2位）

→江戸時代、八代將軍徳川吉宗の命により、飢餓を救うためにさつまいもの栽培を

現在の千葉市幕張の地域で行ったのが始まりでした。

さつまいもは、寒さに弱いので新聞紙にくるんで常温で保存しましょう。

○人参（全国2位）

→人参に含まれるカロテンを上手に摂るには、油を使った料理がおすすめです。

船橋産ベーターキャロットは、にんじん臭さが比較的少なく、甘くておいしいです！

千葉県ホームページ ホーム>しごと・産業・観光>農林水産業>教えてちばの恵み>千葉の農林水産物>ちばの農林水産物ランキング! (順位別)より参照)

主な食材の産地 10月

| | | | | | |
|------|-----|-------|---------|-------|-----|
| 米 | 千葉県 | 牛乳 | 千葉県・東京都 | 豚肉 | 千葉県 |
| キャベツ | 群馬県 | 小松菜 | 千葉県 | 鶏肉 | 千葉県 |
| 白菜 | 長野県 | ほうれん草 | 栃木県 | じゃがいも | 北海道 |
| 玉葱 | 北海道 | 人参 | 北海道 | れんこん | 千葉県 |
| 大根 | 北海道 | かぶ | 青森県 | 長ネギ | 青森県 |
| ごぼう | 青森県 | ぶどう | 山梨県 | りんご | 青森県 |
| にんにく | 茨城県 | 生姜 | 茨城県 | みかん | 熊本県 |

