



日	曜日	こんだて		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	行事	日	曜日	こんだて		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	行事
		しゅじょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ごはん								しゅじょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ごはん					
1	金	麦ごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 528 kcal	市川市政90周年記念献立	13	水	ゆかりご飯			こめ	ゆかり	エネルギー 538 kcal	6年市内音楽会
		きのこソースハンバーグ	とうふ おから とり ひきき	パンこ	なたねあぶら さとう てんぷん	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ しいたけ	たんぱく質 26.5 g				なたねあぶら でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン	たんぱく質 23.1 g				
		もやしとわかめのみそ汁	あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ			にんじん もやし たまねぎ	脂質 14.1 g				ごま なたねあぶら ごまあぶら さとう	にんじん キヤベツ だいずもやし こまつな にんにく	脂質 18.8 g				
		花みかん				みかん	食塩相当量 1.6 g						食塩相当量 2.1 g				
		牛乳	ぎゅうにゅう														
5	火	ご飯			こめ		エネルギー 582 kcal	市川市政90周年記念献立	14	木	ガーリックライス			こめ オリーブオイル	にんにく にんじん	エネルギー 587 kcal	7年市内音楽会
		行徳産海苔の佃煮	のり		さとう		たんぱく質 29.3 g				じゃがいも なたねあぶら おから ツナ	たまねぎ	たんぱく質 20.0 g				
		ハーブ鶏の竜田揚げ	とり		でんぷん なたねあぶら	しょうが	脂質 18.8 g				ウインナー だいず	にんにく にんじん たまねぎ キヤベツ セロリ ことまつな	脂質 20.6 g				
		小松菜のあえもの	かつおぶし			こまつな もやし	食塩相当量 1.7 g						食塩相当量 2.4 g				
		千産千消とん汁	ぶた とうふ かつおぶし みそ		ごまあぶら なたねあぶら さつまいも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ											
牛乳	ぎゅうにゅう																
6	水	麦ごはん			こめ むぎ		エネルギー 556 kcal	定例研	15	金	ちらし寿司	あぶらあげ かつおぶし こんぶ きんしたまご のり		こめ さとう	にんじん れんこん かんぴょう しいたけ さやいんげん	エネルギー 505 kcal	七五三
		豚丼(具)	ぶた なまあげ かつおぶし		なたねあぶら こんにやく さとう てんぷん	にんじん たまねぎ ながねぎ さやいんげん	たんぱく質 26.3 g				でんぷん なたねあぶら さとう ごま		たんぱく質 24.7 g				
		柚子けんちん汁	とり とうふ かつおぶし こんぶ		ごまあぶら さつまいも こんにやく てんぷん	だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ごぼう ゆず	脂質 17.6 g					にんじん えのきたけ ながねぎ こまつな	脂質 9.4 g				
		牛乳	ぎゅうにゅう				食塩相当量 2.1 g						食塩相当量 1.9 g				
7	木	ボロネーゼスパゲティ	ぶた だいず		カットスパゲティ	にんにく セロリ たまねぎ	エネルギー 536 kcal	音楽発表会	18	月	麦ごはん			こめ むぎ		エネルギー 612 kcal	2年校外学習
		野菜スープ	ウインナー		オリーブオイル	にんじん トマト ホールカン	たんぱく質 20.6 g				しょうが たまねぎ ブロッコリー	たんぱく質 27.9 g					
		キャラメルポテト	だいず ぎゅうにゅう		さつまいも なたねあぶら てんぷん さとう パター	にんじん たまねぎ キヤベツ こまつな	脂質 20.0 g					にんじん こまつな ながねぎ	脂質 16.7 g				
		牛乳	ぎゅうにゅう				食塩相当量 1.6 g					りんご	食塩相当量 2.2 g				
8	金	麦ごはん			こめ むぎ		エネルギー 580 kcal	音楽発表会	19	火	チャーハン	ベーコン		こめ なたねあぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ コーン ピーマン	エネルギー 510 kcal	2年校外学習
		さばの味噌煮	さば みそ こんぶ		さとう	しょうが オレンジジュース うめぼし	たんぱく質 27.4 g				でんぷん なたねあぶら さとう はちみつ	しょうが	たんぱく質 22.1 g				
		柚子香漬け	こんぶ			はくさい きゅうり ゆず	脂質 21.3 g				なたねあぶら ごまあぶら さとう	キヤベツ きゅうり にんじん コーン にんにく	脂質 18.4 g				
		けんちん汁	とり とうふ かつおぶし こんぶ		ごまあぶら さつまいも こんにやく	だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ごぼう	食塩相当量 2.8 g						食塩相当量 2.0 g				
		牛乳	ぎゅうにゅう														
9	土	麦ごはん			こめ むぎ		エネルギー 641 kcal	音楽発表会	20	水	五平餅	みそ		こめ ごま		エネルギー 532 kcal	2年校外学習
		チキンカレー	とり レンズまめ		なたねあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	たんぱく質 20.9 g				ほうとう こんにやく	かぼちゃ だいこん にんじん ほうれんそう ながねぎ しいたけ	たんぱく質 22.9 g				
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム		さとう	パインかん みかんかん	脂質 18.2 g				さとう	こまつな もやし にんじん	脂質 14.2 g				
		牛乳	ぎゅうにゅう				食塩相当量 2.1 g						食塩相当量 2.1 g				
12	火	ご飯			こめ		エネルギー 559 kcal	音楽発表会	21	木	茶飯			こめ		エネルギー 548 kcal	2年校外学習
		さざみレモンソース	とり		でんぷん なたねあぶら さとう	レモン	たんぱく質 25.6 g				こんにやく	だいこん	たんぱく質 23.6 g				
		しらたきソテー	ぶた		なたねあぶら しらたき さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんじん コーン こまつな	脂質 18.0 g				マカロニ エッグケアマヨネーズ	にんじん きゅうり キヤベツ	脂質 18.4 g				
		豆腐とわかめのみそ汁	あぶらあげ わかめ とうふ かつおぶし みそ			にんじん だいこん ながねぎ	食塩相当量 2.3 g						食塩相当量 2.6 g				
		牛乳	ぎゅうにゅう														



11月のお米は[粒すけ]です。2020年にデビューした、まだ新しい品種です。出しゃばりな粒としっかり美味しく、程よい粘りと弾力があり、粒がしっかり、大粒です。つやつやで、どんな料理とも相性がいい品種です。

日	曜日	こんだて しゅしょく 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	栄養価	行事
22	金	ご飯		こめ		エネルギー 539 kcal	
		タラのガーリック竜田揚げ	たら	でんぶん なたねあぶら	にんにく	たんぱく質 25.3 g	
		豚汁	豚肉 豆腐 かつおぶし	ごまあぶら なたねあぶら	にんじん だいこん ごぼう	脂質 17.8 g	
		牛乳	みそ	さといも こんにやく		食塩相当量 1.4 g	
25	月	麦ごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 531 kcal	
		アジフライ	あじ	ごまごこ パンこ	しょうが	たんぱく質 26.1 g	
		納豆和え	なっとう かつおぶし	なたねあぶら		脂質 10.0 g	
		味噌汁	豆腐 わかめ かつおぶし	さとう	ほうれんそう キャベツ	食塩相当量 2.2 g	
		ショア ブルーベリー味	ショア	じゃがいも	にんじん えのきたけ		
26	火	ご飯		こめ		エネルギー 546 kcal	
		お好み焼き風卵焼き	とり ひじき たまご	なたねあぶら さとう		たんぱく質 24.2 g	
		キャベツの塩昆布和え	かつおぶし あおのり		キャベツ きゅうり	脂質 17.1 g	
		さつま汁	こんぶ	なたねあぶら さつまいも	ごぼう にんじん だいこん	食塩相当量 1.9 g	
27	水	ご飯		こめ		エネルギー 621 kcal	
		お好み焼き風卵焼き	とり ひじき たまご	なたねあぶら さとう		たんぱく質 24.2 g	
		キャベツの塩昆布和え	かつおぶし あおのり		キャベツ きゅうり	脂質 17.1 g	
		さつま汁	こんぶ	なたねあぶら さつまいも	ごぼう にんじん だいこん	食塩相当量 1.9 g	
28	木	コーンピラフ	ベーコン	こめ なたねあぶら	にんじん たまねぎ コーン	エネルギー 621 kcal	
		鶏肉のコロコロサラダ	とり	でんぶん なたねあぶら	しょうが キャベツ きゅうり	たんぱく質 22.3 g	
		ミネストローネ	ぶた ベーコン	オリーブオイル じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん	脂質 23.0 g	
		牛乳	まカロロ	さとう	たまねぎ トマト	食塩相当量 1.4 g	
29	金	麦ごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 622 kcal	
		焼き鳥丼の具	とりのり	さとう なたねあぶら	しょうが ながねぎ かぼちゃ	たんぱく質 26.7 g	
		けんちん汁	とり 豆腐 かつおぶし	でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ	脂質 24.3 g	
		牛乳	こんぶ	ごまあぶら さといも	しいたけ ごぼう	食塩相当量 2.1 g	
29	金	ハンバーガー	ハンバーグ	コッペパン	キャベツ	エネルギー 500 kcal	就学時健診
		カップヨーグルト	ヨーグルト			たんぱく質 23.1 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			脂質 19.1 g 食塩相当量 1.3 g	

栄養価の11月平均値(百合台小3年生)
エネルギー 559Kcal
たんぱく質 24.4g
脂質 17.8g
食塩相当量 2.0g

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。  
(11月の給食回数：1・3～5年20回、2・6年19回)



市川市は、2024年11月3日に市政施行90周年を迎えます。給食でも90周年を記念して、市川市の産物である行徳海苔を使用した佃煮をはじめ、千葉県産の食材(ハーブ鶏や野菜など)を多く使用して、お祝いをしたいと思ひます。栄養士のブロックグループである、中山小、八幡小、富貴島小、若宮小、東国分中でも、11月中に同じ献立でお祝いする予定です。

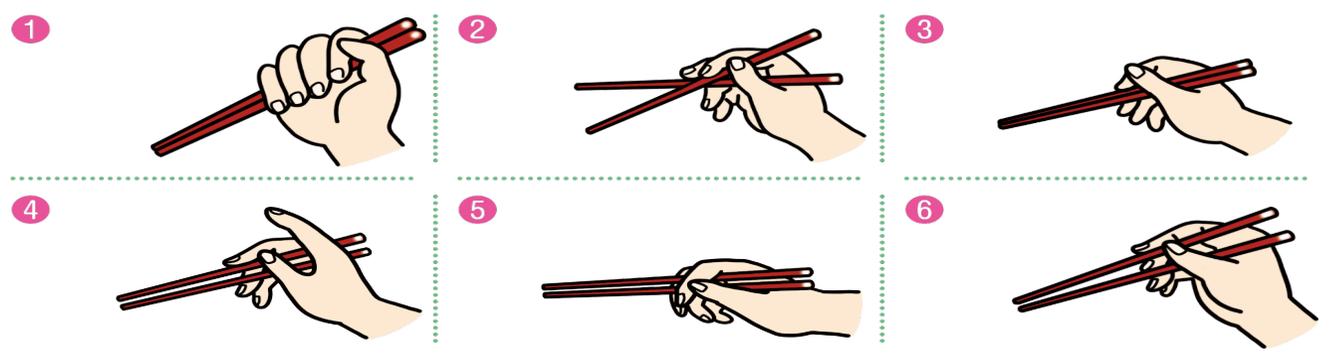


2013(平成25)年、「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。「はし」を使って美しく食べることは「和食」を楽しむための基本となります。日本の食文化として子どもたちに伝えていきたいことです。

## おはしを上手に使えるようになろう!

あなたのはしの持ち方はどれですか? 下の絵の中であてはまるものに○をつけてみましょう。おうちの人や先生にも見てもらいましょう。

### あなたはどの持ち方?



正しいのは⑥です。和食は先が細くなったはしだけを使って食べることを前提にして発展してきました。汁物は椀を使って直接口に運びます。そして、その細いはし先をなるべく汚さないで食べることが上品な食べ方になります。はし先が鳥のくちばしのようになり、小さなものもつまむことができる⑥の持ち方は、その意味でとても理にかなった持ち方です。ご飯を食べる場面を考えてみましょう。わんについたご飯粒を①～⑤の持ち方では上手につまめません。すると、どうしてもご飯をわんのへりからこぼれとるような食べ方になり、のりのようになったご飯がべったりつきます。でも⑥の持ち方ができると粒をつまんで口に運べるので、食べた後のご飯茶わんはとてもきれいです。後片付けもその分楽になり、洗う水も節約できます。



### おはしと鉛筆の持ち方の関係とは?

#### 鉛筆の持ち方 (Aが正しい)



1) 立屋敷かおる、他「小中学生における箸の持ち方と鉛筆の持ち方との関連」、日本調理科学会誌 Vol.38, No.4, 355~361(2005)

はしと鉛筆の持ち方で大きく違うところは親指(母指)の関節の曲げ方になります。はしでは親指の関節をほとんど曲げませんが、鉛筆では大きく曲げます。すると親指の使い方に注目した、はし独自の持ち方の指導が必要そうなこともわかりました。しかも著者らによると「箸の持ち方が標準型にほぼ確立する時期は少なくとも15歳以降であることが示唆された」といいます。今はまだ上手にはしを使えない人でも、親指を動かさずにはしを上手に使えるようになるまで、手や指先の発達を待ちながら、正しい持ち方のイメージをきちんと頭の中に描き、くり返し練習していくことが大事かもしれません。なお、論文には、正しいはしの持ち方をしている人は、「手の動きに無駄がなく、特に上体の姿勢をほぼ垂直の状態に保持して箸を操作している」という一文もありました。背筋を伸ばして美しく食べているようすが伺われます。はし使いはかっこいい大人になるための一里塚とも言えそうです。