家庭数配布

１１月 よていこんだてひょう



◎　今月の給食目標　：　よくかんで食べよう。

◎　今年度の給食目標　：　感謝の気持ちをもって食べよう。



☆　ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。

令和８年度

千葉市立弁天小学校

日にち	ようび	こんだてめい	きいろのなかま 主にからだの熱や力になるもの	あかのなかま 主にからだの血や肉や骨になるもの	みどりのなかま 主にからだの調子をととのえるもの	エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）	こんだて ひとくちメモ
2	月	ごはん	こめ			627 28.4 16.9 2.3	ちはな焼きは、にんじんをベースにしたソースを作り、鮭にぬって焼きます。千葉市で多く収穫される野菜なので、ちはなちゃんの名前をつけました。
		鮭のちはな焼き	マヨネーズ、ごま	さけ	にんじん		
		肉じゃが	あぶら、こんにゃく、さとう じゃがいも、かたくりこ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しいたけ さやいんげん		
		春雨和え	はるさめ、ごまあぶら さとう	わかめ	きゅうり、キャベツ、とうもろこし		
		花みかん			みかん		
4	水	きなこ揚げパン	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン、あぶら	スキムミルク、きなこ		665 27.4 21.7 2.5	きなこ揚げパンは、みなさんが大好きなパン料理のひとつです。手を使って食べるので、しっかりと手洗いをしてから準備をしましょう。
		ポークビーンズ	じゃがいも、さとう マカロニ	だいず、ぶたにく	にんじん、トマト、にんにく たまねぎ、グリンピース		
		ひじきとコーンのマリネ	さとう	ひじき	とうもろこし		
		バナナ			バナナ		
5	木	ごはん	こめ			700 26.6 27.5 2.3	大豆は、畑の肉と言われるほど、良質なたんぱく質が含まれています。給食では、煮たり、揚げたり、いろいろな調理方法と味付けで提供しています。
		はんぺんチーズフライ	パンこ、あぶら、さとう みずあめ	はんぺん、チーズ たまご			
		キャベツたっぷりごま豚汁	じゃがいも、ごまあぶら ごま	ぶたにく、あぶらあげ	にんじん、キャベツ、えのきたけ こまつな、ねぎ		
		大豆の磯煮	こんにゃく、あぶら、さとう	だいず、ひじき あぶらあげ	にんじん		
		りんご			りんご		
6	金	ごはん	こめ			725 20.9 23.3 2.5	今日のデザートは、秋の味覚の代表とも言えるさつまいもを使った、手作りのスウィートポテトです。
		ハヤシライス	じゃがいも、こむぎこ あぶら	ぶたにく、こなチーズ なまクリーム	にんじん、トマト、にんにく、たまねぎ マッシュルーム、セロリ、グリンピース		
		キャベツとコーンのソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ、とうもろこし		
		スウィートポテト	さつまいも、さとう マーガリン、ごま	とうにゅう、ぎゅうにゅう なまクリーム			
7	土	弁天フェス（給食はありません。）					
10	火	ビビンバ丼 （ごはん・そぼろ・ナムル）	こめ、さとう、ごまあぶら	ぶたにく	にんじん、こまつな、しょうが だいずもやし	610 26.0 15.5 2.0	ビビンバ丼は、ご飯の上に、肉そぼろとナムルをかけます。よく混ぜて食べましょう。
		にんたまスープ	あぶら	たまご	にんじん、たまねぎ、こまつな		
		ふかし芋			さつまいも		
11	水	ごはん	こめ			658 24.3 21.8 2.5	今日の小松菜は千葉市でとれたものです。地元でとれた食材を地元で消費することを、地産地消といいます。
		ししゃものパリパリ揚げ	こむぎこ、かたくりこ あぶら	ししゃも			
		白玉だんご汁	しらたまもち	あぶらあげ	にんじん、こまつな、はくさい だいこん		
		小松菜のチャプチェ	あぶら、さとう ごまあぶら、はるさめ	ぶたにく	こまつな、にんじん、たまねぎ しいたけ、しょうが		
		一口チーズ		チーズ			
12	木	のりチーズトースト	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン、マヨネーズ	スキムミルク、のり チーズ	にんにく	623 24.3 22.1 2.8	今日のトーストは、食パンにマヨネーズをぬって、その上にチーズとのりをかけてからオーブンで焼いて仕上げます。
		みそ煮込みうどん	うどん	あぶらあげ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ かぼちゃ、はくさい、しいたけ		
		野菜ソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ、とうもろこし		
		ミニアセロラゼリー			アセロラかじゅう		
13	金	わかめごはん	こめ、むぎ、ごま	わかめ		623 29.0 18.1 3.2	豆腐はいろいろな料理に使われますね。カルシウムやたんぱく質が多く含まれています。今日は野菜と一緒においしく煮ます。
		ヤンニョムチキン	かたくりこ、こめこ、さとう みずあめ、あぶら、ごま	とりにく	にんにく、しょうが		
		豆腐の旨煮	さとう、かたくりこ ごまあぶら	とうふ	にんじん、こまつな、たまねぎ はくさい、まいたけ、きくらげ		
		ピリ辛きゅうり	ごまあぶら、ごま	わかめ	きゅうり、だいこん		

日にちようび		こんだてめい	きいろのなかま 主にからだの 熱や力になるもの	あかのなかま 主にからだの血や 肉や骨になるもの	みどりのなかま 主にからだの調子を ととのえるもの	エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）	こんだて ひとくちメモ
16	月	ごはん	こめ			638 24.9 21.3 1.9	ひじきは給食でもいろいろな料理で使われますが。かつお節と一緒に炒めて甘辛く味付けをすると、ふりかけができあがります。白いご飯によく合います。
		ひじきふりかけ	さとう、ごま	ひじき、かつおぶし			
		いかフライ	あぶら、パンこ、こむぎこ	いか			
		キャベツと厚揚げの回鍋肉	あぶら、かたくりこ さとう、ごまあぶら	ぶたにく、あつあげ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが		
		バナナ			バナナ		
17	火	テーブルロール	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン	スキムミルク		640 26.1 25.5 2.3	ウインナーエッグは、紙のカップに卵を割り入れ、横にウインナーをのせて、蒸して作ります。
		さつまいものシチュー	さつまいも、こめこ マーガリン	とりにく、いんげんまめ とうにゅう、ぎゅうにゅう	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ しめじ、かぶ、とうもろこし		
		ウインナーエッグ		たまご、ウインナー			
		柿			かき		
18	水	黒糖パン	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン	スキムミルク		638 23.1 22.0 2.9	ポテトグラタンは、じゃがいもとさつまいもの２種類の芋を入れて作ります。手作りの温かいグラタンを味わってください。
		ポテトグラタン	じゃがいも、さつまいも マーガリン、こめこ、パンこ	しろいんげんまめ ぎゅうにゅう、こなチーズ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー		
		肉だんごのトマトスープ	かたくりこ、みずあめ あぶら、さとう	ぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ しめじ、パセリ、トマト		
		グレープフルーツ			グレープフルーツ		
19	木	麦ごはん	こめ、むぎ			611 22.4 15.4 1.7	キーマカレーとは、ひき肉を主役にしたカレーで、インド発祥の料理です。汁気が少なく、ご飯の上にかけて配膳します。
		キーマカレー	あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう	ぶたにく、だいず	にんじん、しょうが、にんにく たまねぎ、トマト		
		ひじきのカラフル和え	さとう、ごまあぶら	ひじき	にんじん、こまつな、とうもろこし		
		りんご			りんご		
20	金	麦ごはん	こめ、むぎ			700 32.8 26.2 2.5	今日は千葉県産の食材を多く使用した、地産地消デーの献立です。米、のり、鰯、卵、にんじん、小松菜、キャベツなどです。千葉の恵みに感謝の気持ちをもっていただきましょう。
		千葉県産焼きのり		のり			
		いわしのかば焼き	かたくりこ、こめこ、さとう あぶら、ごま	いわし	しょうが		
		高野豆腐の卵とじ	あぶら、さとう	とりにく、こうやどうふ たまご	にんじん、たまねぎ、えのきたけ さやえんどう		
		キャベツのスタミナナムル	ごまあぶら、ごま、さとう		キャベツ、こまつな、にんじん だいずもやし、にんにく		
24	火	ごはん	こめ			680 26.8 26.5 2.5	ソテーに使用するキャベツは、千葉市でとれたものです。千葉市ではキャベツの他にも、にんじんや小松菜など、多くの食材が作られています。
		さんまの甘露煮	さとう	さんま	オレンジかじゅう、しょうが、ねぎ		
		きのこたっぷり汁		あぶらあげ、とうふ	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ えのきたけ、しいたけ、こまつな		
		キャベツとマカロニのソテー	オリーブオイル マカロニ	ウインナー	たまねぎ、キャベツ、パプリカ にんにく		
		柿			かき		
25	水	ごはん	こめ			725 27.8 27.6 1.7	かたくちいわしは、2～3cmの小魚で、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫にするために必要な栄養素です。
		厚焼きたまご	あぶら、さとう、かたくりこ	たまご			
		じゃがいものそぼろ煮	あぶら、こんにゃく、さとう じゃがいも、かたくりこ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しいたけ しょうが、グリンピース		
		大豆と小魚ののり塩揚げ	かたくりこ、あぶら	だいず、あおのり かたくちいわし			
		花みかん			みかん		
26	木	就学時健康診断のため、給食はありません。					
27	金	テーブルロール	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン	スキムミルク		661 25.6 23.2 2.9	今日の主菜は、ホキという白身魚のフライです。マヨネーズとケチャップを混ぜて作ったオーロラソースをかけて食べます。
		白身魚フライ オーロラソースがけ	こむぎこ、パンこ、あぶら マヨネーズ	ホキ			
		カレービーフン	ビーフン、あぶら	ぶたにく	にんじん、にら、しょうが、にんにく たまねぎ、しいたけ、もやし、キャベツ		
		レタススープ	マーガリン	しろいんげんまめ	にんじん、たまねぎ、レタス えのきたけ、もやし		
		バナナ			バナナ		
30	月	ごはん	こめ			658 22.4 22.4 30.9 1.9	主食、主菜、副菜、汁物が揃った食事は、自然と栄養のバランスもとれてきます。食器の位置など、マナーにも気を付けて食事をしましょう。
		鯖のごまマヨ焼き	ごま、マヨネーズ	さば			
		白菜とわかめのスープ	はるさめ、ごま	わかめ、とうふ	はくさい、とうもろこし、えのきたけ		
		キャベツと茎わかめの中華和え	ごまあぶら、さとう、ごま	くきわかめ	キャベツ、にんじん、もやし にんにく		

☆　物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

☆　マヨネーズは卵不使用のものを使用します。