

１１月　よていこんだて



＊牛乳（赤の食品）は毎日つきます。栄養価（中学年）を表示しています。

千葉市立幸町第三小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう きいろのしょくひん エネルギーになる	おもなざいりょう あかのしょくひん からだをつくる	おもなざいりょう みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	えんぶん g	きゅうしょくひとくちメモ
2	月	ごはん	こめ			628	29.4	19.2	1.8	
		なっとう		なっとう						10月27日から11月9日は、読書週間となっています。図書と給食がコラボします。本日は、納豆にまつわる本を紹介します。図書室や給食室前の廊下に掲示物や本を用意していますので、ぜひみてください。
		なまあげのキムチに	さとう あぶら	ぶたにく なまあげ	にんじん だいこん ねぎ はくさい					
		はるさめあえ	はるさめ さとう ごま ごまあぶら		にんじん キャベツ もやし とうもろこし					
4	水	ごはん	こめ			613	25.7	20.8	1.9	
		とりにくのからあげ ねぎソースかけ	こむぎこ パンこ てんぷん さとう あぶら	とりにく	ねぎ					チンゲンサイの旬は年に2回あります。3月から5月の春と10月から12月の秋から冬にかけてです。寒くなってきて、甘みが増しおいしい時期となります。シャキシャキとした食感や彩りを味わいましょう。
		コーンとたまごの中華スープ	てんぷん あぶら ごまあぶら	たまご	にんじん チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし					
		にんじんのオイスターソースいため	じゃがいも ごま ごまあぶら	ぶたにく	にんじん ピーマン しいたけ しょうが にんにく					
5	木	よくばりあげパン（ココア・きなこ）	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう きなこ		603	24.8	24.2	2.5	
		ポークビーンズ	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく ベーコン だいず	にんじん トマト ピーマン たまねぎ マッシュルーム					ココアときなこの2種類の味を楽しむことができる「よくばりあげパン」の日です。好みはありますか？楽しい給食時間にしましょう。
		やさいのにんじんドレッシングあえ	さとう あぶら		こまつな にんじん キャベツ とうもろこし					
6	金	ごはん	こめ			662	27.5	23.4	2.4	
		ツナふりかけ	さとう ごま	ツナ だいず						みかんがおいしい時期になりました。みかんには、ビタミンCが豊富に含まれていて、寒くなってくるこれからの季節の風邪予防に効果的です。
		おろしハンバーグ	さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ					
		あまざけのみそしる	さつまいも	とりにく なまあげ	にんじん こまつな だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ					
		みかん			みかん					
9	月	とりごぼうごはん	さとう こんにゃく こめ もちごめ	とりにく	ごぼう にんじん えだまめ	621	31.2	24.9	2.6	
		さばのソースやき	さとう さば		しょうが					11月8日は「いい歯の日」でした。ごぼうや茎わかめなどかみごたえのある食材を意識して食べましょう。旬の柿も味わってください。
		キャベツとくきわかめのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら ごま	くきわかめ	こまつな にんじん キャベツ もやし にんにく					
		かき			かき					
10	火	テーブルロール	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう		630	32.9	21.6	2.8	
		かつおとだいずのごまがらめ	てんぷん さとう あぶら ごま	かつお だいず	しょうが					かつおと大豆をカラッと揚げて、甘辛いたれとごまをからめました。大豆の香ばしさとかむ楽しさを感じられるおかずです。温かい味噌ラーメンもおいしい季節となりましたね。
		みそラーメン	めん あぶら	ぶたにく	にんじん こまつな しょうが とうもろこし にんにく もやし キャベツ					
		りんご			りんご					
11	水	ごはん	こめ			657	20.0	19.9	2.0	
		にんじんそぼろ	さとう ごま	ツナ	にんじん しょうが					しょうがの入ったとりごぼう汁は、体を芯から温めてくれます。日に日に寒くなってきていますので、体を冷やさないようにしていきましょう。
		しょうがいりとりごぼうじる	こんにゃく じゃがいも あぶら	とりにく なまあげ	にんじん ごぼう ねぎ しょうが					
		だいがくいも	さとう さつまいも みずあめ ごま							
12	木	ごはん	こめ			621	18.9	18.9	1.9	
		チキンカレー	じゃがいも こむぎこ あぶら	とりにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ					わかめは、「海の野菜」ともいわれています。わかめは、ヌルヌルしています。水溶性の食物繊維が豊富で体の中の余分なものを吸い取って体の外に出して便秘を予防する働きがあります。
		もやしとわかめのごまドレッシングあえ	さとう ごま ごまあぶら	わかめ	にんじん もやし キャベツ					
		みかん			みかん					
13	金	ごはん	こめ			660	29.5	21.0	2.2	
		ししゃものごまみそマヨネーズやき	マヨネーズ	ししゃも						千葉市産のこまつなを使ってチャプチェにしています。緑区の高田町で生産されています。また、千葉市は千葉県の中でも特に多くこまつなを生産しています。
		おやこに	じゃがいも さとう あぶら	たまご とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ					
		こまつなのチャプチェ	さとう はるさめ ごまあぶら あぶら	ぶたにく	こまつな にんじん しょうが たまねぎ しいたけ					
16	月	こくとうパン	こむぎこ こくとう マーガリン あぶら	にゅう		636	29.1	26.2	2.6	
		とりにくのマスタードやき	マヨネーズ	とりにく						ポパイソテーにはほうれんそうが入っています。鉄分やビタミンが多く含まれています。調理員さんが、大きな釜で丁寧に調理しています。
		キャロットポタージュ	じゃがいも こめこ あぶら	とりにく しろいんげんまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ パセリ					
		ポパイソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう にんじん とうもろこし					
17	火	ごはん	こめ			699	27.1	26.7	2.2	
		あつやきたまご	てんぷん	たまご						さつまいもの栽培が全国に広がったのは、青木昆陽が江戸時代の飢饉を救うために、千葉市の幕張地区でさつまいもの試験栽培を行ったことが始まりです。
		さつまじる	さつまいも あぶら	ぶたにく なまあげ	にんじん こまつな だいこん ねぎ					
		みそきんぴら	あぶら こんにゃく さとう	とりにく だいず	にんじん ごぼう えだまめ					
18	水	テーブルロール	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう		618	24.9	17.5	2.8	
		ABCスープ	あぶら マカロニ	とりにく	にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ エリンギ					ABCスープには、アルファベットや数字の形をしたマカロニが入っています。自分のイニシャルを探しながら、野菜もおいしくいただきましょう。
		ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ あぶら	ぶたにく	にんじん ピーマン トマト しょうが にんにく たまねぎ エリンギ					
		バナナ			バナナ					
19	木	ごはん	こめ			616	26.9	22.8	2.4	
		やきのり		のり						千産千消にちなんだ献立です。地元千葉県産の食材を多く使っています。放送で紹介します。千葉の恵みに感謝しておいしく味わいましょう。
		いわしのかばやきごまがらめ	てんぷん こめ さとう ごま あぶら	いわし						
		ちばっこじる	さといも ごま	とりにく あぶらあげ マッシュルーム	にんじん こまつな かぶ だいこん ねぎ					
		ひじきとえだまめのマリネ	さとう あぶら ごまあぶら	ひじき	にんじん もやし えだまめ					
20	金	さといもそぼろごはん	こめ もちごめ さとう さといも あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん しょうが ごぼう しいたけ えだまめ	580	28.8	19.6	2.2	
		ぶたにくのスタミナやき	さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく					切干大根は、大根のうまみや食感も楽しむことができ、野菜の和え物の中でも人気がある料理です。もうすぐ、11月24日で和食の日も近いのですし、昔から食べ継がれてきた食材も大切にしていきましょう。
		きりぼしだいこんのいそふうみあえ	さとう ごまあぶら ごま	のり	にんじん こまつな きりぼしだいこん もやし とうもろこし					
		ヨーグルト		ヨーグルト						

24	火	しょくパン	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう		621	31.3	20.0	2.7
		いちごジャム	ジャム			ホキは、体長60～120センチの大きい魚です。大きな目を持ち、鋭くとがった歯があります。オーストラリア南部からニュージーランド近海に生息しています。ホキはとてもなじみのあり食材で、フィッシュバーガーや白身魚のフライなどにも使われています。			
		ホキのピザふうやき	パンこ	ホキ チーズ	こまつな トマト たまねぎ				
		にんじんとまめのポトフ	じゃがいも	ウインナー しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ だいこん しめじ えだまめ				
		オレンジ			オレンジ				
25	水	セルフおむすび（しおこんぶとコーンのおむすび）	こめ	こんぶ	コーン	657	24.0	21.7	2.5
		とりのからあげ	あぶら こめこ でんぷん	とりにく		今年3回目となるセルフおむすびの日です。今回は、今年6月に販売された3種類の中から、「塩昆布とコーンのおむすび」を作りましょう。おむすびプロジェクトについての放送や動画も準備しています。みなさんで好きな形のおむすびをにぎり、楽しい時間を過ごしましょう。			
		しらたまじる	あぶら しらたま	あぶらあげ	にんじん こまつな だいこん えのきたけ ねぎ				
		ごまあえ	さとう ごま		こまつな にんじん もやし				
		みかん			みかん				
26	木	セルフサンド パンズパン	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	にゅう		680	27.4	23.0	2.6
		コロッケ	あぶら こむぎこ パンこ	ぶたにく		りんごの食べ比べをします。みなさんが好きなりんごの品種はありますか？ 2種類のりんごを食べ比べし、色、甘み、酸味、香り、食感を比べて味わってみましょう。			
		ボイルキャベツ			キャベツ				
		チリコンカン	あぶら じゃがいも さとう でんぷん	だいず ベーコン ぶたにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト にんにく				
		りんご （2種類食べ比べ♪）			りんご				
27	金	ごはん	こめ			635	24.5	21.9	1.9
		ししゃものいそべあげ	あぶら こむぎこ パンこ	ししゃも あおのり		千葉市産のキャベツを使い「キャベツのスタミナナムル」にしました。花見川区で多くつくられています。夏に種まきをして秋から冬に収穫する冬キャベツです。ずっしりと重く葉がしっかり巻かれているのが特徴です。			
		なまあげとじゃがいものそぼろに	じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら なまあげ とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ				
		キャベツのスタミナナムル	さとう ごまあぶら ごま		こまつな にんじん キャベツ もやし にんにく				
30	月	セサミトースト	こむぎこ さとう マーガリン あぶら ごま	にゅう		631	22.9	26.1	2.5
		じゃがいものポタージュ	じゃがいも こめこ あぶら	とりにく ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ たまねぎ しめじ	香ばしいごまをたっぷりのせたセサミトーストとじゃがいものポタージュがあります。肌寒い11月の終わりに、温かいスープで体の中から温まりましょう。			
		キャベツとコーンのドレッシングあえ	さとう ごま		こまつな にんじん キャベツ とうもろこし もやし				

※物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。
○11月4日（水）は、3年生　校外学習のため給食はありません。
○11月6日（金）は、6年生（選手、応援者共に全員）　陸上大会のため給食はありません。全員お弁当になります。
○11月20日（金）は、4年生　校外学習のため給食はありません。
○11月27日（金）は、5年生　校外学習のため給食はありません。

○給食当番になった児童のご家庭に、白衣の洗濯をお願いしています。金曜日に持ち帰り、月曜日には必ず持ってくるようお願いします。
　なお、ほころび等がありましたら修繕していただけると幸いです。
　においの苦手なお子さんもいますので、香りの強い芳香剤の使用は控えてください。

○長期（連続5日以上）にわたり欠席が見込まれる場合や転校する場合など給食を止めたい時は、早めに担任にご連絡ください。
　給食を止める場合は5日前（土日祝を含まない）までに連絡が必要となりますのでご注意ください。



○食物アレルギーなど、食べ物のことで心配なことがありましたら担任までご連絡ください。

○給食当番の週は、マスクを持参するようお願いいたします。