

令和7年 10月 よてにこんだてひょう・きゅうしょくだより 千葉市立高浜海浜小学校

今月から、千葉市で収穫された新米「コシヒカリ」のごはんです。つやつやでふっくらしていて、とてもおいしいですよ！ 感謝の心でいただきましょう。

日	曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだての紹介	
				き	あか	みどり			
1 水		こんだて	牛乳	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子をととのえる食品	633 23.6 23.3 2.5	10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。この機会に食品ロスについて考えてみましょう。	
				パン					
				じゃがいも マカロニ あぶら	ぶたにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ			
				きとう		かぼちゃ たまねぎ トマト			
2 木		こんだて	牛乳	オレンジ		オレンジ	610 26.7 23.8 2.1	10月からは千葉市で収穫された新米「コシヒカリ」を使用します。醸されたラップを使っておにぎりを作ってみましょう。手にぎりができるでしょうか。つやつやのおいしい新米を味わってください。	
				セルフおにぎり					
				韓国風のり					
				さばの塩こうじ焼き					
3 金		こんだて	牛乳	豚汁	あぶら こんにゃく	ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ねぎ こまつな	626 22.8 14.1 1.5	大豆から作られる豆腐には、良質のたんぱく質、カルシウム、鉄などの栄養が豊富に含まれています。成長期の皆さんに進んで食べてほしい食品です。
				麦ごはん					
				マーボー豆腐	さとう あぶら でんぶん	とうふ ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん		
				あべかわいも			さいたけ にら しょうが にんにく		
6 月		こんだて	牛乳	梨			さつまいも さとう	きなこ	
				里芋ごはん				なし	
				焼きししやも					
				お月見汁					
7 火		こんだて	牛乳	ヨーグルト					
				抹茶きなこ揚げパン	パン あぶら さとう	きなこ	まっちゃん	647 24.7 24.9 2.3	揚げパンは人気のメニューです。今回は抹茶きなこと砂糖を混ぜたものを揚げたパンにからめます。抹茶の緑色がきれいで、見た目もおいしそうに出来上がります。
				ミルク入り	じゃがいも マカロニ	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ		
				きのこのスープ	こめこ あぶら	スキムミルク こなチーズ	しめじ えのきたけ エリンギ		
8 水		こんだて	牛乳	キヤベツと	あぶら	ウインナー	キヤベツ コーン		
				ウインナーのソテー			ブロッコリー		
				麦ごはん				603 27.5 13.6 1.8	給食では月に数回、麦ごはんを出しています。麦には食物繊維やビタミン、ミネラルが含まれています。また、噛み応えもあるので、満腹感も得られます。よく噛んで食べましょう。
				豚肉のみぞ焼き	さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん		
16 木		こんだて	牛乳	カレー肉じゃが	じゃがいも あぶら	ぶたにく	いんげん こまつな		
				バナナ			バナナ		
✿✿✿✿ 9日(木) 終業式・10日(金)~14日(火) 秋休み・15日(水) 始業式✿✿✿✿									
16 木		こんだて	牛乳	ごはん	こめ			649 27.7 23.2 1.8	鶏の唐揚げは皆さんが好きなメニューですね。給食ではいろいろアレンジをして作っています。今回は、赤紫蘇とごまを下味付けに使います。
				鶏のゆかり唐揚げ	あぶら でんぶん ごま	とりにく	しょうが		
				キャベツと	さとう あぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ		
				高野豆腐の五目煮	こんにゃく でんぶん	こおやどうふ	グリンピース		
17 金		こんだて	牛乳	パインアップル			パイアップル		
				にんじんライス	こめ あぶら		にんじん えだまめ	631 23.2 120.3 2.6	すりおろしたにんじんを炊き込んだ「にんじんライス」にハンバーグをのせて食べましょう。千葉の恵みシチューには千葉でたくさんとれるにんじん、こまつな、さつまいもなどを使います。
				ハンバーグマッシュソースかけ	さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト		
				千葉の恵みシチュー	じゃがいも さつまいも こめこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな		
20 月		こんだて	牛乳	オレンジ			オレンジ	630 29.3 22.7 2.2	10月18日は千葉市民の日です。それにちなんだ特メニューです。市内でとれた新米や市内産のにんじんを使用したちはなちゃんゼリーを味わいます。おかげも食べやすいように工夫を凝らしているので、お楽しみに。
				ごはん	こめ				
				さばのガーリック焼き	あぶら	さば	にんにく		
				生姜わかめ	はるさめ	ぶたにく くわきわかめ	にんじん たまねぎ しめたけ		
21 火		こんだて	牛乳	たまごのスープ	でんぶん	どうふ たまご	キヤベツ ねぎ	616 23.0 20.9 2.5	10月18日は千葉市民の日です。それにちなんだ特メニューです。市内でとれた新米や市内産のにんじんを使用したちはなちゃんゼリーを味わいます。おかげも食べやすいように工夫を凝らしているので、お楽しみに。
				こまつなの中華あえ	あぶら さとう ごま		にんじん こまつな もやし きくらげ		
				ちはなちゃんゼリー	さとう		にんじん レモンかじゅう		
				データルロール					
22 水		こんだて	牛乳	じゃがいも入り焼きそば	ちゅうかめん じゃがいも あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キヤベツ	616 23.0 20.9 2.5	栃木県では、じゃがいもが入った焼きそばがご当地焼きそばとして有名で、よく食べられているそうです。給食ではじゃがいもを素揚げして加えました。じゃがいもと焼きそばの組合せがよく合います。
				ひじきと大豆のこまあげ	さとう ごま	ひじき だいす	にんじん もやし コーン		
				バナナ			バナナ		
				むぎごはん	こめ むぎ				
23 木		こんだて	牛乳	ほきのコーンマヨ焼き	パンこ	ほき	コーン バセリ	628 27.5 19.8 2.8	根菜はにんじん、だいこん、ごぼうなど、土の中で成長する野菜類のことです。根菜は噛み応えがあるので、よく噛んで食べましょう。給食では、すりごまを加えたコクのあるみそ汁に入れます。
				切り干大根の甘酢あえ	あぶら さとう ごま		にんじん きりぼしだいこん ごぼう		
				根菜のごま汁	さつまいも ごま	とりにく とうふ	にんじん だいこん ごぼう		
				コッペパン			あぶらあらげ		
24 金		全校還足		大豆チョコクリーム	パン			601 23.1 23.8 2.0	ラタトゥイユはフランスの家庭料理です。トマト、なす、ズッキーニなどの野菜をたっぷり入れた煮込み料理です。給食では、たんぱく質もしっかりとれるように、鶏肉も入っています。
				チキンラタトゥイユ	さとう あぶら	とりにく	たまねぎ なす ズッキーニ		
				ハーブこふきいも			ピーマントマト にんにく		
				みかん			じゅん		
27 月		全校還足		☆ ★ ☆ ★ ☆	こめ むぎ			614 24.5 22.7 1.8	鰯は千葉県の海でよくとれる魚です。魚が苦手な人でもおいしく食べられるように、油でからりと揚げた後、甘辛のたれをかけます。ごはんにもよく合う味付けです。
				鰯の中華揚げ	あぶら でんぶん さとう	いわし	しょうが にんにく		
				キャベツと鰯の黒酢炒め	あぶら さとう ごま	とりにく	にんじん キャベツ ねぎ		
				もやしのナムル	あぶら		もやし こまつな		
28 火		全校還足		ママレードトースト	パン マーガリン マーマレード			637 23.1 22.7 3.2	ママレードトーストは食パンにママレードジャムとマーガリンを混ぜたペーストを塗ってオーブンで焼きます。給食室には甘い香りがいっぱい広がります。手軽にできるので、是非家庭でも作ってみてください。
				たまごラーメン	あぶら ちゅうかめん	ハム たまご	にんじん もやし レタス		
				キャベツのスミナマル		なるとまき	ねぎ トマト もやし		
				りんご			こまつな キャベツ もやし		

日	曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだての紹介
				き	あか	みどり		
29	水	ごはん うめふうみや あじの梅風味焼き 豚バラとさつまいもの おかずきんぴら 真計	○ こめ あぶら あぶら さとう さつまいも ごま こんにゃく だいす	き 熱や力になる食品	あか 血や肉になる食品	みどり 体の調子をととのえる食品	620 28.1 20.3 2.9	千葉市では主に花見川区、若葉区、緑区でさつまいもが栽培されています。豚バラとさつまいものおかずきんぴらには、市内産のさつまいもを使います。ごはんが進む味付けなので、よく味わって食べましょう。
				あぶら	あじ	しょうが うめ		
				あぶら さとう	ぶたにく	にんじん こまつな		
				さつまいも ごま				
				こんにゃく	どうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう		
				だいす	しめじ ねぎ			
30	木	麦ごはん きのこのカレー キャベツの塩昆布あえ パンキンケーキ	○ こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま ミックスこ さとう 乳不使用マーガリン	こめ むぎ			690 21.3 19.8 2.3	ハロウィーンはヨーロッパ地方から伝わる行事で、日本の「お盆」のようなものだそうです。かぼちゃのちゅうちんや、おばけの衣装を着てお菓子をもらうイメージがありますが、本来はご先祖様を大切に思う行事です。今日はかぼちゃを使ったパンキンケーキです。
				あぶら じゃがいも	とりにく だいす	にんじん たまねぎ えのきたけ		
				なまあげ		しめじ エリンギ りんご		
				ごま	こんぶ	にんじん キャベツ		
				ミックスこ さとう	とうにゅう	かぼちゃ		
31	水	ごはん さばの生姜煮 和風ミネストローネスープ みかん	○ こめ さとう あぶら さつまいも マカロニ みかん	こめ			648 24.8 23.6 1.8	トマトを使ったミネストローネスープに、隠し味で「みそ」を入れます。トマトとみそのうま味が合わさって、おいしいスープになります。
				さとう	さば	しょうが ねぎ うめ		
				あぶら さつまいも	ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ		
				マカロニ	だいす	しめじ トマト さやいんげん		
				みかん		みかん		

※都合により、献立を変更する場合があります。

給食に使用した主な食材の産地

9月2日～9月24日

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉県	里芋	千葉県	玉ねぎ	北海道
米	千葉県	にんじん	北海道	なす	栃木県
パン(小麦)	北海道・千葉県	ごぼう	青森県	かぼちゃ	北海道
鶏肉	宮崎県・岩手県	こまつな	茨城県	冬瓜	神奈川県
豚肉	千葉県・青森県	だいこん	北海道	トマト	青森県
じゃがいも	北海道	キャベツ	青森県	みかん	宮崎県
さつまいも	千葉県	にがうり	群馬県	メロン	北海道

✿「千葉市民の日」特別メニュー(10/20実施)✿



10月18日は「千葉市民の日」です。そこで、千葉市や千葉県の産物の他、旬の食材を使用した特別メニューを市内全校で実施します。デザートには、色あざやかな幕張にんじんを使用して作られる、おなじみの『ちはなちゃんゼリー』も登場します。

後日、プリントを配付しますので、ご家庭でも話題にしていただけると幸いです。

おいしくペロリ☆
すききらいなく
食べよう！！



「食品ロス」を知っていますか？

「まだ食べられるのに捨てられている食べ物」のことを、「食品ロス」といいます。

日本では、その量が1年間で約464万トン発生しています。一人当たりにすると、毎日お茶碗約1杯分に近い量の食べ物が捨てられていることになります。

食品ロスは、「食べる分だけを買う」「すききらいなく残さず食べる」「食べられる分だけ注文する」など皆さん一人一人の行動で減らすことができます。日々の食生活を振り返ってみてくださいね。

～保護者の皆様へ～

10月27日(月)は給食費等の第4期振替日です。残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、来月17日(月)に再振替を行います。

(学校給食費に関するお問い合わせ 市保健体育課 245-5909)