

令和7年 11月



よていこんだてひょう・きゅうしょくだより



千葉市立高浜海浜小学校

今月も、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すよ。

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 <b>11月の目標「心を込めて食事のおいさをしよう」</b>
			き	あか	みどり		
			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		
4火	ごはん		こめ むぎ			656 24.3 18.8 1.5	角切りにした鮭にでんぶんを付けて油で揚げ、辛さを控えた特製のチリソースをからめます。魚が苦手な人でも、これなら食べやすいのでチャレンジしてください。ごはんが進むおかずです。
	鮭のチリソース揚げ		あぶら じゃがいも でんぶん	さけ			
	大根のそぼろ煮	○	あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんじん しいたけ だいこん		
	みかん		じゃがいも	なまあげ	えだまめ		
5水	テーブルロール		パン			625 23.4 27.4 2.3	ペペロンチーノとは、「鷹の爪」「唐辛子」を意味します。給食では、鷹の爪をほんの少々使います。にんにくを効かせた味付けで、キャベツがたっぷり食べられます。
	キャロットシチュー	○	乳不使用マーガリン あぶら	とりにく どうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ		
	キャベツとベーコンのペペロンチーノ		こむぎこ じゃがいも		えだまめ パセリ		
	りんご		あぶら	ベーコン	キャベツ にんにく		
6木	ごはん		こめ			623 26.3 23.4 2.3	時雨煮とは、生姜を効かせた甘辛い味付けでさつと煮た料理のことです。畑の肉と呼ばれる大豆を時雨煮にします。ごはんと一緒に食べるとおいしいです。
	ししやもの南蛮漬け		あぶら さとう でんぶん	ししやも	ねぎ		
	大豆の時雨煮	○	あぶら さとう	だいず	しょうが		
	じゃがバターみそ汁		じゃがいも バター	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ		
7金	ごはん		こめ むぎ			600 24.9 18.5 1.7	豚肉、小松菜、卵を使ったカレーそばろは栄養満点です。麦ごはんとはよく合うので、完食できるとよいですね。
	小松菜と卵のカレーそばろ	○	あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんじん コーン		
	おだんごスープ		でんぶん	たまご	こまつな		
	みかん		乳不使用マーガリン じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ はくさい ビーマン		
10月	ごはん		こめ むぎ			602 17.8 16.8 1.9	皆さん、カレーは好きですか？家庭によって使う材料はそれぞれだと思います。今日の給食では、秋においしい里芋を加えます。じゃがいもと食感が違うのでよく味わって食べてみましょう。
	里芋のカレー	○	さといも じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ だいこん れんこん		
	野菜のさっぱりごまあえ		あぶら		れんこん えだまめ		
	バナナ		あぶら すりごま		にんじん キャベツ もやし コーン		
11火	ごはん		こめ			651 29.7 24.3 1.5	千葉市でとれた新鮮な小松菜を使用します。おいしい小松菜を作ってくださった地元の農家の方々に、感謝の気持ちを込めて味わっていただきますよ。
	いわしのごま酢がけ		あぶら さとう すりごま	いわし			
	小松菜と生揚げのそぼろ炒め	○	あぶら でんぶん	なまあげ だいず	にんじん もやし たけのこ		
	りんご		ごま	ぶたにく	しいたけ		
12水	ごはん		こめ			606 22.9 24.6 1.5	今の季節から冬にかけて、給食では千葉市産の小松菜を使用します。色の濃い野菜である小松菜は、ビタミン類、鉄分、食物繊維を多く含みます。また、カルシウムは、ほうれんそうの約3.5倍も多く含んでいます。
	鶏のカレーマヨ		でんぶん あぶら	とりにく	しょうが にんにく		
	ネーズ唐揚げ	○	さとう				
	白滝の炒め煮		あぶら しらたき	ツナ	にんじん えだまめ きりぼしだいこん		
13木	テーブルロール		パン			622 28.4 20.2 2.6	11月16日まで読書週間です。絵本「いしころのスープ」に出てくるスープは、どんな作り方でとびきりおいしくなるのでしょうか？給食では石ころは入っていませんので安心してください。
	チリコンカンのグラタン	○	あぶら こめこ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ ビーマン		
	石ころのスープ		マカロニ	いんげんまめ チーズ	トマト にんにく しょうが		
	みかん		じゃがいも	ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ		
14金	むぎごはん		こめ むぎ			614 23.5 18.5 2.6	皮付のじゃがいもをよく洗い、乳不使用マーガリンとにんにく、塩、こしょうで味付けてアルミホイルで包みます。30分程度蒸し焼きにしたら、ガーリックポテトが出来上がります。
	マーボー豆腐	○	あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ ねぎ		
	もやしのさっぱりあえ		でんぶん	とうふ	にら しいたけ にんにく しょうが		
	ガーリックポテト		あぶら		にんじん こまつな もやし		
17月	とりごぼうごはん		こめ もちごめ あぶら	とりにく だいず	にんじん ごぼう	668 25.0 25.9 2.6	とりごぼうごはんは、給食室の大きな釜で炊きます。アルファード化米という早く炊ける米、もち米を使います。とりにく、だいず、にんじん、ごぼうなど、具がいっぱいの炊きこみごはんです。
	ししやものごまフライ		あぶら こむぎこ パンこ	ししやも			
	うずら卵入り生揚げの黒酢炒め	○	あぶら さとう	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい ビーマン		
	バナナ		でんぶん	うずらたまご	ビーマン もやし エリンギ		
18火	ガーリクトースト		パン マーガリン		にんにく	640 22.0 23.9 2.8	ラビオリはイタリアの料理です。パスタの生地に具をはさんだもので、今回はトマト味のスープに入れます。また、イタリアではにんにくを効かせた料理が多いので、ガーリクトーストと一緒に味わってください。
	ラビオリスープ	○	さとう じゃがいも	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト		
	玉ねぎドレッシングあえ		こむぎこ じゃがいも	ベーコン ひよこまめ	にんにく		
	バナナ		あぶら さとう		キャベツ にんにく もやし		
19火	ごはん		こめ			631 26.3 26.4 2.1	千葉市でとれた新鮮なキャベツを使った中華あえです。全校分で5kgのキャベツを使います。キャベツのほかにも、歯ごたえがある茎わかめやオレンジ色がかきれいなにんじんなども入っています。
	さばのトマト味噌煮		さとう	さば	しょうが トマト		
	大豆の五目煮	○	あぶら さとう こんにやく	だいず こんぶ ぶたにく	にんじん ごぼう たけのこ		
	キャベツと茎わかめの中華あえ		あぶら さとう	くきわかめ	キャベツ もやし にんじん		

日曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価		こんだての紹介
			き	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			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	脂質(g)	塩分(g)	
20	木	玄米菜飯	こめ げんまい		あおな	626 22.1 20.5 2.5		読書の秋にちなんで、本の世界の料理を作ります。絵本「おぼけのてんぷら」にちなんで、ちくわとさつまいもでてんぷらです。お話の中ではいろいろなものをてんぷらにしていますが、皆さんはどんなてんぷらが好きですか？
		てんぷら二種	さつまいも こむぎこ あぶら	ちくわ あおりの				
		キャベツたつぷり	すりごま	ぶたにく	にんじん キャベツ こまつな			
		ごま豚汁	じゃがいも	あぶらあげ	えのきたけ ねぎ			
21	金	焼きのり		のり		663 20.5 18.4 2.6		給食室で手作りの抹茶蒸しパンを作ります。ミックス粉に豆乳、抹茶、小豆を混ぜこんで蒸します。ほんのり甘くておいしい蒸しパンに仕上げます。
		麦ごはん	こめ むぎ					
		ハヤシシチュー	あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ			
			じゃがいも	にんにく しょうが	にんにく しょうが			
		ピーンズマリネ	あぶら さとう	ひじき だいず	にんじん えだまめ			
				いんげんまめ				
22	土	ミニ抹茶蒸しパン	ミックスこ さとう	とうにゅう あずき	まちや			
		☆ ★ ☆ ★ ☆ 学習発表会 ・ お弁当の日 ☆ ★ ☆ ★ ☆						
25	火		☆ ★ ☆ ★ ☆ 発表会の振替休業日 ☆ ★ ☆ ★ ☆					
26	水	黒ごまきな粉揚げパン	パン あぶら さとう ごま	きなこ		619 23.0 24.6 2.4		揚げパンは人気のメニューで、毎回食べ残しはほとんどありません。今回は黒すりごまときなこを砂糖を混ぜたものを揚げたパンにからめます。色は地味ですが、ごまの香ばしい香りがしておいしいです。
		タンタンうどん	あぶら さとう ねりごま	ぶたにく	にんじん ねぎ しめじ			
		春雨の中華あえ	うどん	とりにく	にら しょうが にんにく			
		みかん	あぶら さとう ごま はるめ		にんじん こまつな もやし			
					みかん			
27	木	ごはん	こめ			624 27.4 24.7 1.9		11月24日は、いい日本食…「和食の日」です。和食は、だしの旨味を生かし、ごはんを中心とする栄養バランスに優れた日本の食文化です。旬の食材を使い、季節を食事から感じられることも特徴です。
		鯖のごま味噌焼き	すりごま	さば				
		秋色すまし汁		かまぼこ とうふ ふ	にんじん だいこん こまつな しめじ			
		黒糖大豆	さとう ごま	だいず				
28	金	麦ごはん	こめ むぎ			600 23.0 17.7 1.9		さつまいもを使った大学芋をアレンジして、かぼちゃで作ります。油で揚げたかぼちゃに、甘じょっぱいタレをからめます。是非、味わってください。
		鶏のねぎ塩そば	あぶら ごま でんぷん	とりにく だいず	ねぎ えだまめ コーン			
		大根とわかめのみそ汁		わかめ ちくわ とうふ	にんじん だいこん こまつな			
		大学かぼちゃ	あぶら さとう ごま		かぼちゃ			

※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25日～10月24日

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉県	にんじん	北海道	かぼちゃ	北海道
米	千葉県	にら	栃木県	しょうが	高知県
パン(小麦)	北海道・千葉県	だいこん	北海道	にんにく	青森県
鶏肉	岩手県・宮崎県	ごぼう	青森県	エリンギ	新潟県
豚肉	千葉県・青森県	れんこん	千葉県	しめじ	長野県
じゃがいも	北海道	こまつな	千葉県・茨城県	マッシュルーム	千葉県
さつまいも	千葉県	キャベツ	群馬県	なし	福島県
さといも	千葉県	たまねぎ	北海道	みかん	熊本県・愛媛県

## ☆10月給食よい～セルフおにぎり～☆

10月1日は「セルフおにぎり給食」でした。配られたラップを使って、形も大きさも自由に上手に作っていました。おかずの鯖を具にしたり、海苔で顔を作ったりして工夫している様子も見られました。子供たちからは、「自分で作って楽しかった。」「新米がおいしかった。」「またやりたい。」という感想がありました。新米が出回り、ごはんがおいしい季節です。是非、ご家庭でも親子で一緒ににおにぎりを作ってみてはいかがでしょうか。



## ☆地場産物を 食べましょう☆

地元でとれたものを地元で消費することを「地産地消」といいます。地場産物を食べることのよさは、生産者の顔が見えるため安全・安心なことや、輸送時間が短いいため新鮮で環境によいことなどがあげられます。給食では、地場産物を積極的に使用しています。ご家庭の食卓にも、是非取り入れてみてください。



## ☆感謝の心をあらわす しょくじのあいさつ☆

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物を貰うときに、高く捧げて受けたことが語源と言われています。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事に関わる人々への感謝をあらわす言葉です。感謝の気持ちを込めて「いただきます」や「ごちそうさまでした」のあいさつをする習慣を身に付けましょう。



～保護者の皆様へ～

11月25日(火)は、給食費等の第5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、12月15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)