

令和7年 11月



よていにこんだてひょう・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 11月の目標「心を込めて食事のあいさつをしよう」
			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	麦ごはん	○	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。ごはんが進むおかげです。
	鮭のチリソース揚げ		あぶら ジャガイモ でんぶん	さけ			
	大根のそぼろ煮		あぶら さとう	ぶたにく だいす	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。
	キヤロットンチュー		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		
	キャベツレーベコンのペペロンチーノ		こむぎこ ジャガイモ		えだまめ バセリ		
	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っ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。
	ししゃもの南蛮漬け		あぶら さとう でんぶん	ししゃも	ねぎ		
	大豆の時雨煮		あぶら さとう	だいす	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	麦ごはん	○	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ぼろは栄養満点です。麦ごはんとよく合うので、完食できるといいですね。
	小松菜と卵のカレーそぼろ		あぶら さとう	ぶたにく だいす	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 ジャガイモ	とりにく	にんじん たまねぎ ほくさい ビーマン		
10 月	麦ごはん	○	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 ジャガイモ	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れ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しょう。
	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	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	いま、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	小松菜のおひたし	○	こめ			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」に出でるスープは、どんな作り方でとびきりおいしいのでしょうか？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。
	テーブルロール		パン				
	チリコンカーンのグラタン		あぶら こめこ	ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ ピーマン		
	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		
14 金	みごはん	○	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	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にく、塩、こしょうで味を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ります。
	マー婆豆腐		あぶら		にんじん こまつな もやし		
	もやしのさっぱりあえ		じゃがいも	乳不使用マーガリン	にんにく		
	ガーリックポテト		こめ むぎ				
17 月	よりごぼうごはん	○	あぶら さとう	ぶたにく だいす	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、だいす、にんじん、ごぼうなど、真がいっぱいの炊きこみごはんです。
	ししゃものごまフライ		あぶら こむぎこ バシコ	ししゃも			
	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 ほくさい ピーマン		
	バナナ		でんぶん	うずらたまご	ピーマン もやし エリンギ		
18 火	ガーリックトースト	○	こめ もちごめ あぶら	とりにく だいす	にんじん ごぼう	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、イタリアではににくを効かせた料理が多いので、ガーリックトーストも一緒に味わってください。
	ラビオリスープ		さとう ジャガイモ	ぶりにく	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 ジャガイモ	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 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		
20	木	ごくしょいなめし 玄米菜飯 てんぶら二種 キャベツたっぷり ごま豚汁 焼きのり	○	ごめ げんまい		あおな	626 22.1 20.5 2.5	じくじょの あき はん せかい りょうり つく えほん 読書の秋にちなんで、本の世界の料理を作ります。絵本「おばけのてんぶら」にちなんで、ちくわとさつまいものてんぶらです。お話をの中ではいろいろなものをてんぶらにしていますが、皆さんはどんなてんぶらが好きですか？
				さつまいも こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり			
				すりごま	ぶたにく	にんじん キャベツ こまつな		
				じやがいも	あぶらあげ	えのきたけ ねぎ		
				のり				
21	金	麦ごはん ハヤシシチュー ピーンズマリネ ミニ抹茶蒸しパン	○	ごめ むぎ			663 20.5 18.4 2.6	きゅうしょくしつ て づく もどり まき とうにゅう 納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。
				あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ		
				じやがいも		にんにく しょうが		
				あぶら さとう	ひじき だいす	にんじん えだまめ		
				いんげんまめ				
22	土	☆ ★ ☆ ★ ☆	がくしょいきつうかい	べんとう	ひ	学習発表会・お弁当の日	☆ ★ ☆ ★ ☆	
25	火	☆ ★ ☆ ★ ☆	はっこううがい	はりかえきょうふよび	ひ	発表会の振替休業日	☆ ★ ☆ ★ ☆	
26	水	黒ごまきな粉揚げパン タンタンうどん 春雨の中華あえ みかん	○	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、毎回食べ残しあはんどあります。今日は黒ごまきなこと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。
				あぶら さとう ねりごま	ぶたにく	にんじん ねぎ しめじ		
				うどん	とりにく	にら しょうが にんにく		
				あぶら さとう ごま	はるさめ	にんじん こまつな もやし		
						みかん		
27	木	ごはん 鮭のごま味噌焼き 秋色すまし汁 黒糖大豆	○	ごめ			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。
				すりごま	さば			
					かまぼこ とうふ ふ	にんじん だいこん こまつな しめじ		
				さとう ごま	だいす			
				ごめ むぎ				
28	金	麦ごはん 鶏のねぎ塩そぼろ 大根とわかめのみそ汁 大学かぼちゃ	○	あぶら ごま でんぶん	とりにく だいす	ねぎ えだまめ コーン	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、かぼちゃであります。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。
					わかめ ちくわ とうふ	にんじん だいこん こまつな		
				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月給食より～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おにぎりを作つ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「ありがとうございます」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)