



よていこんだてひょう



※栄養価は中学年量です。

日	曜	献立名	使用する食品名						ひとくちメモ	栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）
			（黄）おもにエネルギーのもとになる		（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる			
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
			穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
4	火	くりのたきこみごはん	こめ・もちこめ くり・さとう	さらだあぶら	とりにく・あぶらあげ		にんじん	ごぼう・えだまめ	11/2は「十三夜」でした。十三夜は別名「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれ、栗や豆の収穫を祝う行事です。	600 27.9 24.9 2.3
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		かきたまじる	でんぷん		とりにく・とうふ・たまご		にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ		
		ししゃものからあげ	でんぷん・こめこ	だいずあぶら		ししゃも				
		りんご						りんご		
5	水	むぎごはん	こめ・むぎ						6年生陸上大会の応援献立、勝つカレーです。練習の成果を発揮できるように、応援しています！	646 26.7 15.5 2.0
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		かれー	じゃがいも・こむぎ	さらだあぶら・あぶら	とりにく・れんずめ		にんじん	にんにく・しょうが せろり・たまねぎ		
		ちきんかつ	こむぎこ・ばんこ	だいずあぶら	とりにく					
		わかめのさっぱりあえ				わかめ	にんじん	きゅうり・きやべつ とうもろこし・しょうが		
		みかん						みかん		
6	木	むぎごはん	こめ・むぎ						さつまいもを色々な料理で味わいます。今日はさつまいものみそ汁です。	670 24.6 25.1 2.1
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		さばのびりからやき	さとう	しろごま	さば			にんにく		
		さつまいものみそしる	さつまいも		あぶらあげ		にんじん・こまつな	たまねぎ・だいこん・ねぎ		
		きんぴられんこん	こんにゃく・さとう	ごまあぶら・しろごま			にんじん	れんこん		
		ぶちあせろらぜりー	さとう					あせろら		
7	金	むぎごはん	こめ・むぎ						千葉市でとれたこまつなを使って「こまつなと生揚げのそぼろ炒め」を作ります。	612 25.8 19.6 1.2
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		こまつなとなまあげのそぼろいため	でんぷん	さらだあぶら しろごま ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく・だいず		こまつな・にんじん	もやし・たけのこ しいたけ・にんにく		
		だいこんのごましょうゆあえ	さとう	しろごま・ごまあぶら			にんじん	だいこん・きゅうり		
		ばなな						ばなな		
10	月	むぎごはん	こめ・むぎ						～おはなし給食～ 「ルルとララのカップケーキ」 読書週間に合わせて、物語に出てくる料理をイメージした給食を提供します。	684 29.2 18.9 2.2
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		まーぼーどうふ	さとう・でんぷん	ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず		にんじん・にら	ねぎ・たけのこ しいたけ・たまねぎ		
		はるさめのちゅうかあえ	はるさめ・さとう	ごまあぶら・しろごま			にんじん	とうもろこし・きゅうり・もやし		
		かつづけーき	さとう・こむぎこ	さらだあぶら	とうにゅう・たまご			ばいんあつぷる		
11	火	ばんずばん	ばんずばん						七夕の短冊「こんな給食あったらいいな♪」の中から「ハンバーガー」を給食に取り入れます。	618 26.1 22.2 2.6
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		てりやきはんばーぐ	さとう・でんぷん ばんこ		ぶたにく・とりにく			たまねぎ		
		ゆできやべつ		しろごま			にんじん	きやべつ		
		こーんちやうだー	じゃがいも・こめこ	さらだあぶら	とりにく しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ・しめじ・とうもろこし		
		りんご						りんご		
12	水	むぎごはん	こめ・むぎ						白身魚は淡泊でいろいろな料理に使われます。今日は、味噌マヨネーズをのせて焼きます。	614 25.0 20.0 2.2
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		しろみぎかなのみそまよやき		まよねーず・しろごま	めるるーさ		ばせり	ねぎ		
		きくらげとたまごのおいすたーそーすいため		さらだあぶら・ごまあぶら	たまご		にんじん・こまつな	きくらげ・きやべつ		
		はくさいのなむる	さとう	しろごま・ごまあぶら			にんじん	はくさい・きゅうり・にんにく		
		ばなな						ばなな		
13	木	こくとうばん	こくとうばん						大学芋は、大学の前で売られていたことから大学芋と呼ばれるようになりました。	626 22.5 16.9 2.0
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ごもくうどん	うどん		とりにく		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう はくさい・しいたけ ねぎ		
		えのきののりあえ	さとう	さらだあぶら		のり	こまつな	えのきたけ・もやし		
		だいがくいも	さつまいも・さとう・みずあめ	だいずあぶら・くろごま						

17	月	さつまいもばん	さつまいもばん					さつまいもパンは、千葉県産のさつまいもを小学生に食べてほしいと考えられたパンです。	608 23.0 20.1 2.0	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		しろいんげんまめのくりーむに	じゃがいも・こむぎこ	さらだあぶら・ばたー	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん			たまねぎ・しめじ
		ひじきのからふるあえ	さとう	ごまあぶら		ひじき	こまつな・にんじん			とうもろこし・もやし
		らふらんす								らふらんす
18	火	むぎごはん	こめ・むぎ					千産千消とは、千葉でとれた食べ物を千葉で食べることです。今日の給食は千葉県産の食べ物をたくさん使っています。	638 27.5 20.5 2.2	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		いわしのかばあげ	でんぶん・こめこ・さとう	だいずあぶら・しろごま	いわし					しょうが
		とんじる	じゃがいも こんにやく さらだあぶら		ぶたにく・あぶらあげ		にんじん			ごぼう・ねぎ・だいこん
		ごまあえ		しろごま			ほうれんそう・にんじん			はくさい
		みかん								みかん
19	水	むぎごはん	こめ・むぎ					千葉市でとれたキャベツを使って「きゃべつと荳わかめの中華和え」を作ります。	625 24.6 18.5 1.7	
		ちばけんさんやきのり				のり				
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		こうやどうふのたまごとじ	じゃがいも・さとう	さらだあぶら	とりにく・とうふ・たまご		にんじん・さやいんげん			しょうが・たまねぎ えのきたけ・ごぼう
		きゃべつとくきわかめのちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら・しろごま		わかめ	こまつな・にんじん			きゃべつ・もやし・にんにく
		ばなな								ばなな
20	木	つなとーすと	しょくばん	まよねーず	つな		ばせり	「ダブル粉ふきいも」はさつま芋とじゃが芋の粉ふきいもです。	631 21.7 27.8 2.2	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		みねすとりーね	まかろに	おりーぶあぶら	ペーこん・だいず		にんじん・とまと			たまねぎ・せろり きゃべつ・にんにく
		だぶるこふきいも	じゃがいも・さつまいも							
		りんご								りんご
21	金	むぎごはん	こめ・むぎ					「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。柿は風邪の予防効果のあるビタミンCやカロテンを多く含んでいます。	646 26.3 20.0 2.1	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		かつおとじゃがいものごまがらめ	でんぶん・こめこ・じゃがいも・さとう	だいずあぶら・しろごま	かつお					しょうが・にんにく
		ぐだくさんみそしる			あぶらあげ		にんじん・こまつな			だいこん・たまねぎ はくさい・ねぎ
		ゆかりひじき	さとう	しろごま		ひじき				
		かき								かき
25	火	さつまいもごはん	こめ・もちごめ・さつまいも	くろごま		こんぶ		さつまいもをご飯と一緒に炊き上げます。ほくほくのさつまいもでご飯もほんのり甘くなります。	643 27.8 21.6 1.7	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		きびなごのからあげ	でんぶん	だいずあぶら	きびなご					しょうが
		なまあげのそぼろに	さとう・でんぶん	さらだあぶら	とりにく・なまあげ うずらたまご		にんじん・こまつな			しょうが・たまねぎ はくさい・しいたけ
		よーぐると	さとう			よーぐると				
26	水	むぎごはん	こめ・むぎ					給食の魚の煮つけは、大きな釜で、1時間以上かけて煮ます。甘辛いたれでご飯がすすみます。	600 25.7 14.8 2.3	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		あじのあまからに	さとう		あじ					ねぎ
		すいとんみそしる	じゃがいも・すいとん		あぶらあげ		にんじん・こまつな			だいこん・ねぎ
		もやしのごまずあえ	さとう	しろごま・ごまあぶら			にんじん			もやし・きゅうり とうもろこし
		みかん								みかん
27	木	てーぶるろーる	てーぶるろーる					～おはなし給食～ 「おばけのアッチ スパゲッティがたべたいよう」	632 30.0 18.7 2.4	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		すばげっていみーとそーす	すばげってい・さとう	さらだあぶら	ぶたにく・だいず		にんじん・とまと			たまねぎ・せろり えりんぎ・ぐりんぴーす にんにく
		こーんとたまごのすーぷ	でんぶん		とりにく・たまご		にんじん・こまつな			たまねぎ・きゃべつ・とうもろこし
		りんご								りんご
28	金	むぎごはん	こめ・むぎ					千葉市でとれたサラダ菜を使って「サラダ菜と豚肉のビーフンソテー」を作ります。	645 27.6 19.1 1.6	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		さけのちはなやき		まよねーず・しろごま	さけ		にんじん			
		さらだなとぶたにくのびーふんそてー	びーふん	さらだあぶら	ぶたにく		にんじん			しいたけ・さらだな たまねぎ・しょうが
		かいそうあえ	さとう	ごまあぶら・しろごま		わかめ・くきわかめ ひとえぐさ とさかのり てんぐさ	にんじん			きゃべつ・きゅうり とうもろこし
		ばなな								ばなな

命への感謝
「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

人への感謝
「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物とらなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。

《給食で使用した主な材料の産地》

種 類	産 地	種 類	産 地	種 類	産 地	種 類	産 地
米	千葉市	鶏肉	岩手県	ごぼう	青森県	じゃがいも	北海道
パン（小麦）	北海道 千葉県 茨城県 群馬県	豚肉	青森県	れんこん	茨城県	さつまいも	茨城県
				里芋	千葉県	はくさい	長野県
牛乳	千葉県	きゃべつ	群馬県 青森県	こまつな	千葉市 千葉県 群馬県	りんご	青森県
いわし	千葉県	にんじん	北海道	だいこん	北海道	みかん	熊本県 和歌山県
さけ	北海道	たまねぎ	北海道	ねぎ	青森県 山形県	柿	愛媛県