

令和5年10月



よていこんだてひょう



千葉市立磯辺小学校

※ ぎゅうにゅう(あかのたべものなかま)はまいにちつきます。

※ 中学年の栄養量です。

日	曜	献立名	(黄) おもに エネルギーの もとになるもの	(赤) おもに 体をつくるもの	(緑) おもに 体の調子を整えるもの	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	献立メモ 
2	月	ぎょうざどん	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず	にら にんにく しょうが きやべつ	酒 しょうゆ オイスターソース	599 Kcal 27.3 g 14.1 g 1.9 g	 秋は新米の季節です。10月から1月の給食では、千葉市産の新米「こしひかり」をいただきます。
		あおのりポテト	じゃがいも	あおのり		塩 こしょう		
		すいとんじる	すいとん	とりにく とうふ	にんじん だいこん ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん		
		オレンジ			オレンジ			
3	火	むぎごはん	こめ むぎ				628 Kcal 21.5 g 17.0 g 1.3 g	家常豆腐は中国の家庭料理です。豆腐ではなく、生揚げを使用するのが特徴です。新米とよく合う味に仕上げられています。
		ジャージャンどうふ	さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	にら にんにく しょうが たまねぎ	酒 しょうゆ みそ みりん 豆板醤		
		パンサンスウ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		にんじん とうもろこし きゅうり もやし	酢 しょうゆ 辛子		
		バナナ			バナナ			
4	水	おべんとうの日 ~おうちの人とお弁当作りを楽しみましょう!~						
12	木	きのこピラフ	こめ オリーブオイル げんまい もちこめ	とりにく	マッシュルーム にんにく たまねぎ しめじ エリンギ	ワイン コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	604 Kcal 21.8 g 22.3 g 1.4 g	旬のりんごを甘く煮て、パイに包んで焼きました。給食室で手作りした、焼き立てのアップルパイをお楽しみに♪
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ オリーブオイル	ベーコン だいず	にんじん トマト にんにく セロリ たまねぎ きやべつ グリーンピース	塩 こしょう コンソメ		
		アップルパイ	パイきじ さとう		りんご レモン	シナモンパウダー		
13	金	むぎごはん	こめ むぎ				603 Kcal 29.8 g 15.7 g 1.9 g	いわしの稚魚である「しらす」をしっかりと乾燥させたものが「ちりめんじゃこ」です。カルシウムが豊富です。
		しろみざかなのカレーマヨやき	マヨネーズ	メルルーサ		酒 こしょう カレー粉		
		にくどうふ	しらたき さとう あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん いんげん しいたけ はくさい ねぎ	酒 和風だし しょうゆ みりん		
		こまつなのちりめんいため	ごまあぶら	ちりめんじゃこ	こまつな もやし にんじん	中華だし 塩 こしょう		
16	月	むぎごはん	こめ むぎ				615 Kcal 27.3 g 18.7 g 1.6 g	豚肉ときやべつを味噌味で仕上げます。こってりとした味でご飯と一緒に食べるとおいしいですよ!
		おやこに	じゃがいも さとう	とうふ とりにく たまご	にんじん たまねぎ ごぼう えのき ねぎ	和風だし しょうゆ みりん		
		にくみそきやべつ	でんぶん ごまあぶら	ぶたにく	にんじん きやべつ しめじ にんにく	酒 しょうゆ みそ		
		なし			なし			
17	火	ごはん	こめ				645 Kcal 30.0 g 19.2 g 2.1 g	今日は千葉市民の日です。それにちなみ、千葉市オリジナルの献立を味わいます。ちはなちゃんゼリーは、市内産のにんじんを使って作られたゼリーです。
		さけのバターしょうゆやき	バター		パセリ	しょうゆ みりん		
		あまさけのみそしる	さつまいも	とりにく なまあげ あまさけ	にんじん こまつな だいこん たまねぎ えのき ねぎ	酒 甘酒 みそ		
		ブロッコリーとれんこんのごまあえ	さとう ごま	ひじき	ブロッコリー にんじん きやべつ とうもろこし れんこん	酢 しょうゆ 酒 豆板醤		
18	水	ごまココアあげパン	コッペパン さとう くろごま あぶら			ココア 塩	615 Kcal 24.6 g 23.5 g 2.3 g	ひよこ豆は、その名の通りくちはしのような突起があつて、ひよこのような形をしています。食感が栗に似てほくほくしていることから、「栗豆」との別名もあります。
		ようふうにごみ	マカロニ じゃがいも あぶら	ぶたにく ベーコン うずらたまご	にんじん ブロッコリー たまねぎ セロリ エリンギ	ワイン コンソメ 塩 こしょう		
		ひじきとひよこまめのマリネ	さとう	ひよこまめ ひじき	とうもろこし きゅうり	酢 塩 しょうゆ		
		パインアップル			パイン			
19	木	むぎごはん	こめ むぎ				608 Kcal 27.0 g 14.0 g 1.2 g	ナンブラーはタイの魚醤です。カタクチイワシなどの小魚を原料にして作られています。
		あじのあまずあんかけ	さとう	あじ	ピーマン たまねぎ	酒 しょうゆ 酢		
		とりにくとやさいのフォー	ビーフン	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな もやし きくらげ ねぎ	鶏ガラスープ こしょう しょうゆ ナンブラー 塩		
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト				
20	金	むぎごはん	こめ むぎ				613 Kcal 29.3 g 14.1 g 1.4 g	フランスでは、じゃがいもを「大地のりんご」とよんでいるそうです。果物のよう、ビタミンCやカリウムが含まれているためです。
		にくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	ぶたにく うずらたまご	にんじん さやいんげん たまねぎ	酒 和風だし しょうゆ みりん		
		ちくさあえ	はるさめ さとう ごま	あぶらあげ	こまつな にんじん きやべつ とうもろこし	和風だし しょうゆ 酢		
		バナナ			バナナ			
23	月	むぎごはん	こめ むぎ				624 Kcal 27.3 g 17.2 g 2.0 g	9月末に皮が緑色の早生みかんを食べましたね。今日のみかんは皮の色や味はどうでしょうか。時期による違いを味わいましょう。
		ほきのあまからあげ	でんぶん こめ さとう あぶら	ほき		しょうゆ みりん		
		にらたまじる	でんぶん	とうふ たまご	にんじん にら たまねぎ しいたけ	かつおだし しょうゆ 塩		
		にんじんときりぼしだいごんのピリからいためみかん	さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんじん こまつな きりぼしだいごん	しょうゆ みりん 豆板醤		

日 曜	献立名	(黄) おもに エネルギーの もとになるもの	(赤) おもに 体をつくるもの	(緑) おもに 体の調子を整えるもの	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	献立メモ
24 火	こくとうパン	こくとうパン				633 Kcal 26.1 g 16.0 g 2.0 g	きのこをたくさん入れたスパゲティを作ります。きのこからでるうま味を味わっていただきましょう。
	きのこのわふうスパゲティ	スパゲッティ あぶら	ベーコン	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム しめじ えのき しょうが にんにく	和風だし しょうゆ 塩 こしょう		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ かぶ きゃべつ	ワイン 塩 こしょう しょうゆ		
	りんご			りんご			
25 水	むぎごはん	こめ むぎ				633 Kcal 26.6 g 15.5 g 1.4 g	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！
	カツカレー	じゃがいも こむぎこ あぶら ばんこ	とりにく レンズまめ	にんじん セロリ たまねぎ しょうが にんにく	カレー粉 しょうゆ こしょう カレールウ		
	わかめのさっぱりあえ		わかめ	こまつな にんじん きゃべつ とうもろこし しょうが	和風だし みりん しょうゆ		
	オレンジ			オレンジ			
26 木	むぎごはん	こめ むぎ				636 Kcal 22.3 g 22.5 g 1.4 g	ピーフンは、うるち米から作られた麺の一種で、中華料理によく使われます。春雨よりコシがあるので、炒め物や汁物にむいています。
	さばのピリからやき	さとう ごま	さば	にんにく	しょうゆ みりん 豆板醤		
	ごもくピーフン	ピーフン ごまあぶら		にんじん こまつな きゃべつ きくらげ しょうが にんにく	中華だし こしょう しょうゆ オイスターソース		
	やさいのナムル	さとう ごまあぶら ごま		にんじん きゅうり もやし	酢 しょうゆ 塩		
	バナナ			バナナ			
27 金	くりのたきこみごはん	こめ もちこめ くり さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう えだまめ	和風だし しょうゆ みりん 塩 酒	600 Kcal 26.7 g 25.3 g 2.5 g	今日は「十三夜」です。十五夜の次に美しい月が見られます。十三夜は別名「葉名月」や「豆名月」とも呼ばれ、栗や豆の収穫を祝う行事です。お月見団子と栗や豆をお供えます。
	とんじる	こんにやく	ぶたにく あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな だいこん	かつおだし みそ		
	ししゃものからあげ	でんぶん こめこ あぶら	ししゃも				
	かき			かき			
30 月	むぎごはん	こめ むぎ				652 Kcal 26.3 g 20.2 g 1.7 g	きのこは秋の味覚のひとつです。きのこは、おなかの中をそうじしてくれる食物繊維やカルシウムの吸収を助けて、骨や歯を丈夫にしてくれるビタミンDがたくさん含まれています。
	いわしのかばあげ	でんぶん こめこ さとう あぶら ごま	いわし	しょうが	しょうゆ みりん		
	とうにゅうみそしる	あぶら	とりにく とうふ とうにゅう	にんじん こまつな だいこん たまねぎ ねぎ	かつおだし みそ		
	きのこじゃがいものきんぴらいため	じゃがいも さとう ごま あぶら		にんじん しめじ	酒 みりん 和風だし		
	リザーブゼリー	さとう		りんご アセロラ			
31 火	テーブルロール	テーブルロール				647 Kcal 22.9 g 27.5 g 1.8 g	ハロウィンにちなんで、かぼちゃを入れたシチューを作ります。かぼちゃ色のシチューをお楽しみに！
	パンプキンシチュー	こむぎこ あぶら バター	しろいんげんまめ ひよこまめ きゅうりにゅう とりにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ワイン 塩 こしょう コンソメ		
	きゃべつのレモンあえ	さとう あぶら		にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし レモン	塩 こしょう		
	りんご			りんご			

※ 物資の都合により、献立が変更する場合があります。

10月は食品ロス削減月間 ～食品ロスって？～

食品ロスとは、食べられるのに捨てられている食べ物のことです。
食品ロスを減らすために、家庭でも、学校でも、お店でも「食品ロス」を意識して行動することが大事です。
一人ひとりの心がけて、食品ロスを減らすことができます。意識して行動しましょう。



＜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	千葉県	鶏肉	岩手県	たまねぎ	北海道	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	山形県 青森県 北海道 鹿児島県	さといも	千葉県 福島県 群馬県	さつまいも	千葉県
				もやし	千葉県 福島県 群馬県	なし	千葉県
牛乳	千葉県	きゃべつ	群馬県	こまつな	茨城県	ぶどう	福島県
いわし	千葉県	にんじん	北海道	きゅうり	岩手県	デラウェア	山形県
かつお	三陸	はくさい	長野県	ねぎ	青森県	りんご	青森県