

令和5年11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
1	水	むぎごはん	こめ むぎ			658 24.1 20.8 1.2	Kcal g g g	千葉県産のさつまいもを使用した「シナモンポテト」です。
	にんじんそぼろ	さとう	とりにく	にんじん いんげん しいたけ しょうが	和風だし しょうゆ			
	とりにくのオイスターソースいため	でんぶん ごまあぶら	なまあげ とりにく うずらたまご	にんじん ちんげんさい たまねぎ きやべつ きくらげ にんにく しょうが	中華だし しょうゆ オイスターソース			
	シナモンポテト	さつまいも さとう あぶら			シナモンパウダー			
2	木	むぎごはん	こめ むぎ			612 25.5 15.9 1.7	Kcal g g g	マーボー豆腐は、磯辺小学校で人気のメニューのひとつです。ピリ辛の味付けでご飯がすすみます。
	まーぼー豆腐	さとう でんぶん ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず	にんじん たら たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	酒 オイスターソース みそ しょうゆ 豆板醤			
	きりぼしだいごんのナムル	さとう ごま ごまあぶら		こまつな にんじん きりぼしだいごん はくさい	塩 こしょう しょうゆ 酢 みりん 中華だし			
	バナナ			バナナ				
6	月	むぎごはん	こめ むぎ			636 25.7 15.9 1.7	Kcal g g g	卵にはほとんどの栄養素が含まれているので「完全栄養食品」と呼ばれています。卵に不足しているビタミンや食物繊維を含む野菜と一緒に食べるとさらにバランスがよくなります。
	こうや豆腐のたまごとし	じゃがいも さとう あぶら	とりにく とうふ たまご	にんじん いんげん たまねぎ えのき	酒 みりん しょうゆ 和風だし			
	やさいのごまみそあえ	さとう ごま	わかめ	こまつな にんじん きやべつ	みそ しょうゆ みりん 酢			
	バナナ			バナナ				
7	火	むぎごはん	こめ むぎ			625 25.1 23.1 2.1	Kcal g g g	千葉市でとれたこまつなを使ったメニューです。あっさりとした味付けで、こまつなの味を楽しみましょう。
	さばのにつけ	さとう	さば	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ みりん			
	ぐたくさんみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ	にんじん だいこん しめじ ねぎ	かつおだし みそ			
	こまつなのおひたし			こまつな にんじん もやし	しょうゆ みりん 和風だし			
ブチアセロラゼリー	さとう		アセロラ					
8	水	チキンピラフ	こめ もちこめ げんまい オリブオイル	とりにく	にんじん グリンピース たまねぎ コーン にんにく	623 27.5 19.7 1.7	Kcal g g g	11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べていますか？いい歯をつくるため、いい歯の日だけでなく、毎日の食事をよくかんで食べましょう。
	だいずのブラウンソースに	じゃがいも こむぎ さとう あぶら	だいず ぶたにく	にんじん トマト たまねぎ セロリ にんにく	チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう ワイン			
	ブロッコリーのソテー	マカロニ あぶら		ブロッコリー にんじん キャベツ	こしょう ワイン コンソメ デミグラスソース 塩 ハヤシルウ 中濃ソース			
	ラフランス			ラフランス	コンソメ 塩 こしょう			
9	木	こくとうパン	こくとうパン			615 26.1 19.9 2.1	Kcal g g g	「桃栗三年柿八年」ということわざがあります。どういう意味なのか調べてみましょう。
	キムチラーメン	ちゃんぽんめん ごまあぶら	なると ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ はくさい もやし にんにく しょうが	ラーメンスープ こしょう 中華だし キムチ			
	だいずとさつまいものあまがらめ	でんぶん さとう さつまいも	だいず とうにゅう にぼし					
	かき			かき				
10	金	むぎごはん	こめ むぎ			618 25.0 17.3 1.7	Kcal g g g	メルルーサは、ニュージーランド南部からチリの南部沖の生魚です。あっさりとした味で、骨も少ないので食べやすい魚です。
	メルルーサのみそマヨやき	マヨネーズ ごま	メルルーサ	パセリ ねぎ	みそ ワイン こしょう			
	パンネのケチャップソテー	さとう マカロニ オリブオイル	ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ	コンソメ こしょう ケチャップ			
	ひじきとれんこんのしゃきしゃきあえ	さとう ごまあぶら	ひよこまめ ひじき	にんじん きやべつ れんこん	しょうゆ 酢 こしょう			
	オレンジ			オレンジ				
13	月	むぎごはん	こめ むぎ			614 26.1 18.3 2.1	Kcal g g g	塩肉じゃがの味付けは、酒と塩、こしょうだけです。お肉と野菜のうま味を活かしています。
	やしやしやも		ししやも					
	しおにくじゃが	じゃがいも さとう あぶら しらす	ぶたにく うずらたまご	にんじん いんげん たまねぎ	酒 塩 こしょう			
	かいそうあえ	さとう ごまあぶら ごま	わかめ きわかめ ひとえぐさ とさかのり てんぐさ	にんじん きやべつ きゅうり コーン	酢 しょうゆ			
みかん			みかん					
14	火	テーブルロール	テーブルロール			644 25.9 22.8 1.7	Kcal g g g	マカロニグラタンは、ホワイトルウから手作りします。クラスで上手に分けてください。
	マカロニグラタン	じゃがいも マカロニ こむぎ パター あぶら	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう			
	ひよこまめのスープ		ぶたにく ひよこまめ	にんじん きやべつ きゅうり コーン	チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう ワイン			
	りんご			りんご				
15	水	むぎごはん	こめ むぎ			622 25.5 19 1.4	Kcal g g g	鮭のちはな焼きは、すりおろした人参とごまをマヨネーズに混ぜて、鮭のにせて焼きます。
	さけのちはなやき	マヨネーズ ごま	さけ	にんじん	酒 こしょう			
	うのはなのいりに	こんにやく さとうあぶら	おから ちくわ あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ	和風だし しょうゆ 酒 みりん			
	だいごんのごましょうゆあえ	さとう ごま ごまあぶら		にんじん だいごん きゅうり	しょうゆ こしょう 酢			
	バナナ			バナナ				

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
16 木	むぎごはん	むぎ こめ				636 26.8 19.4 1.4	Kcal g g g	旬の戻り鰯を揚げ て、じゃがいもと一緒に たれにからめます。
	かつおとじゃがいものごまがらめ	かつお		しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん			
	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく うずらたまご	にんじん こまつな たまねぎ はくさい きくらげ ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 酒 ガラスープ			
	かき			かき				
17 金	だいきずトースト	しょうパン さとう マーガリン	だいきず			675 27.8 29.1 2.1	Kcal g g g	千葉市でとれたキャ ベツを味わうメニュー です。ペーコンと唐辛 子がキャベツの甘み を引き立てます。
	しろいんげんまめのクリームに	じゃがいも こめこ あぶら	とりにく あさり しろいんげんまめ とうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルー ム	ワイン 塩 こしょう コンソメ チキンブイヨン			
	キャベツとベーコンのペ ロンチーノ	オリーブオイル	ベーコン	きゃべつ にんにく	塩 こしょう 唐辛子			
	オレンジ			オレンジ				
20 月	むぎごはん	こめ むぎ				636 28.4 20.5 2.3	Kcal g g g	きゃべつを肉や春 雨、野菜と一緒に炒 めます。濃いめの味 付けなので、ご飯と 一緒にいただきます しょう。
	さばのカレーやき	さとう	さば	にんにく	しょうゆ みりん カレー粉			
	さといものみそしる	さといも	あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	かつおだし みそ			
	きゃべつとはるさめのちゅうかいため	はるさめ さとうごまあぶら	ぶたにく	にんじん きゃべつ にんにく	豆板醤 酒 しょうゆ オイスターソース 中華だし			
オレンジ			オレンジ					
21 火	むぎごはん	こめ むぎ				608 24.5 18.2 1.7	Kcal g g g	にんじんしりしりは、 にんじんをツナと卵と 一緒に炒めます。秋 冬ににんじんを味わい ましょう。
	なまあげのみそに	さとう じゃがいも あぶら	とりにく なまあげ	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ はくさい	酒 和風だし しょうゆ みそ 豆板醤			
	にんじんしりしり	あぶら	ツナ たまご	にんじん	しょうゆ 塩 こしょう			
	かき			かき				
22 水	こくとうパン	こくとうパン				610 21.3 16.7 1.5	Kcal g g g	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。 た。
	ごもくうどん	うどん あぶら	ぶたにく	にんじん こまつな ごぼう だいこん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	かつおだし 和風だし しょうゆ みりん			
	だいがくいも	さつまいも さとうみずあめ あぶらご			しょうゆ みりん			
	むぎごはん	こめ むぎ						
24 金	いわしのかんろに	さとう	いわし	ねぎ しょうが	酒 しょうゆ みりん	602 27.7 17.7 1.9	Kcal g g g	千葉千消とは、千 葉でとれた食べ物で 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。
	とうにゅうみそしる	じゃがいも あぶら	とりにく とうふ とうにゅう	にんじん だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	かつおだし みそ			
	ごまあえ	ごま		ほうれんそう にんじん もやし みかん	しょうゆ 和風だし みりん			
	みかん							
28 火	むぎごはん	こめ むぎ				632 24.7 16.6 1.2	Kcal g g g	千葉県は海苔の産地 です。タンパク質、ミネ ラル、ビタミン、食物 繊維が含まれています。 千葉県産の海苔でとれた海 苔でご飯をまいていた だきしょう。
	ちばげんさんやきのり	でんぶん あぶら	のり					
	こあじのカレーあげ	でんぶん あぶら	こあじ	しょうが にんにく	カレー粉 しょうゆ 酒			
	じゃがいものそぼろに	しらたき じゃがいも さとう	とりにく うずらたまご	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース	和風だし しょうゆ みりん			
ヨーグルト	さとう	ヨーグルト						
29 水	さつまいもパン	さつまいもパン				615 24.9 16.8 1.6	Kcal g g g	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。
	チリコンカン	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく だいきず	にんじん トマト たまねぎ セロリ にんにく	ワイン 塩 こしょう コンソメ チリパウダー 中濃ソース			
	かぶのごまあえ	さとう ごま		にんじん かぶ きゃべつ コーン	酢 しょうゆ 和風だし			
	バナナ			バナナ				
30 木	むぎごはん	こめ むぎ				616 17.2 20.3 1.3	Kcal g g g	大根とれんこんを入 れたカレーです。根菜 が苦手な人も、カ レーなら食べられる かもかもしれません。一 口食べてみましょう。
	こんさいのカレー	じゃがいも こむぎ あぶら	ぶたにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ だいこん れんこん	ワイン カレー粉 こしょう カレールウ 中濃ソース			
	ひじきのカラフルあえ	さとう ごまあぶら	ひじき	こまつな にんじん コーン もやし	しょうゆ 酢			
	りんご			りんご				

※ 都合により、献立が変更する場合があります。



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」といいます。



命に「いただきます」
人に「ごちそうさま」

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、職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を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生まれた「ごちそうさま」といいます。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	北海道 青森県	れんこん	茨城県	さつまいも	茨城県
				もやし	福島県 大網白里	はくさい	長野県
牛乳	千葉県	きゃべつ	群馬県	こまつな	千葉県 千葉県 茨城県	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
さけ	北海道	たまねぎ	北海道	ねぎ	青森県 山形県	柿	和歌山県