栄養価	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) 食塩相当量(g)
きいろ	エネルギーのもとになるたべもの
あか	からだをつくるもとになるたべもの
みどり	からだのちょうしをととのえるたべもの

11月　よていこんだてひょう

※材料は主なものです。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

東習志野小・実花小・袖ケ浦西小・鷺沼小・袖ケ浦東小

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	636	15.3	29.0	2.3
基準値	650	13～20	20～30	2.0未満

給セ第3－7号
習志野市学校給食センター

栄養価は3・4年生の平均値です。

	月	火	水	木	金
一口メモ					11月8日は「いい歯の日」です。よく噛んでもらえるように、ごぼうやこんにゃくなどを入れたカミカミ丼の具にしました。
こんだて	2 ちゅうかふうポテトサラダ にくしゅうまい（1～3年1個 4～6年・職2個） チャーハン かきたまあんかけチャーハンのぐ 牛乳	3  	4 やさいのみそドレッシングあえ いわしのかばやき ごはん こんさいのにもの 牛乳	5 コーンサラダ とりにくのオーロラソースやき コッペパン ポトフ 牛乳	6 あさづけ カミカミどんのぐ むぎごはん ごもくじる 牛乳
栄養価	615kcal 20.6g 17.3g 3.6g		676kcal 28.1g 23.0g 2.1g	594kcal 29.1g 22.6g 2.6g	586kcal 25.2g 16.0g 2.0g
きいろ	こめ ごまあぶら でんぷん じゃがいも ごま さとう しゅうまいのかわ あぶら		こめ あぶら さとう こんにゃく でんぷん	パン ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも あぶら	こめ おおむぎ こんにゃく あぶら さとう
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なると だいず		ぎゅうにゅう いわし とりにくさつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ だいず とりにく とうふ わかめ あぶらあげ こんぶ
みどり	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ ながねぎ しょうが えだまめ		しょうが にんじん れんこん だいこん ごぼう しいたけ キャベツ ほうれんそう	にんじん たまねぎ はくさい パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごぼう たまねぎ れんこん えだまめ しょうが にんじん しめじ こまつな はくさい だいこん きゅうり
一口メモ					
こんだて	9 キャベツのマリネ デザートきなこあげぱん ソフトめん ミートソース 牛乳	10 チャイナポテトはさつまいもに砂糖または水飴と水を煮詰めたものを絡めた料理です。 チャイナポテト なまあげのキムチいため ごはん ちゅうかふうコーンスープ 牛乳	11 オレンジ ツナサラダ ポップビーンズ ごはん ポークカレー 牛乳	12 納豆は、蒸した大豆に納豆菌をつけて熟成させた発酵食品の仲間です。 なっとうあえ キャベツメンチ むぎごはん なめこじる 牛乳	13 （1～3年1本 4～6年・職2本） ちくわとごぼうのマヨサラダ ししゃものいそべあげ ごはん べっこうに 牛乳
栄養価	707kcal 27.3g 20.3g 1.8g	665kcal 21.4g 18.6g 1.8g	637kcal 22.1g 19.3g 1.9g	641kcal 23.6g 19.7g 2.1g	685kcal 24.4g 24.7g 2.5g
きいろ	ソフトめん 豆腐ブレッド さとう あぶら こめこ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さつまいも みずあめ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも カレールウ さとう	こめ おおむぎ あぶら パンこ ラード こむぎこ でんぷん コーンフラワーさとう	こめ でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ノンエッグマヨネーズ
あか	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レンズまめ ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく さつまあげ だいず ちくわ
みどり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	にんにく にんじん にら はくさい たまねぎ ながねぎ しいたけ こまつな とうもろこし	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり もやし オレンジ	なめこ たまねぎ ながねぎ だいこん ほうれんそう はくさい にんじん キャベツ	だいこん にんじん えだまめ しょうが ごぼう とうもろこし
一口メモ					
こんだて	16 じゃがマーボーは、マーボー豆腐の豆腐の代わりにじゃがいもを使い、隠し味にケチャップを入れて食べやすくしました。 カラフルゼリーポンチ じゃがマーボー むぎごはん わかめスープ 牛乳	17 いりどうふ さばのしょうがに ごはん けんちんじる 牛乳	18 はなみかん シーフードサラダ あげぎょうざ ごはん あつあげのちゅうかに 牛乳	19 今日は地産地消の「地」の字を千葉県の「千」にした千産千消デー。千葉県産の食材を多く使った献立です。 のりごまふりかけ こまつなとあぶらあげのあえもの チーバくんあつやきたまご ごはん さつまじる 牛乳	20 チョコクリーム マセドアンサラダ フィッシュフライ しょくパン キャベツのズッパ 牛乳
栄養価	667kcal 20.8g 18.5g 1.7g	647kcal 28.3g 22.5g 2.5g	662kcal 27.0g 19.6g 2.9g	583kcal 22.2g 17.5g 2.0g	635kcal 28.0g 24.5g 2.3g
きいろ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごまあぶら りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー とうにゅうゼリー	こめ ごまあぶら こんにゃく あぶら さとう でんぷん	こめ あぶら さとう でんぷん ラード ごまあぶら ぎょうざのかわ	こめ さつまいも さとう あぶら でんぷん ごま	パン あぶら じゃがいも さとう チョコクリーム パンこ
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ わかめ とうふ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく たまご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なまあげ いか えび わかめ だいず	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ のり	ぎゅうにゅう ぼら ぶたにく
みどり	たけのこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ えのきたけ ながねぎ とうもろこし おうとう パインアップル	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ たまねぎ えだまめ しょうが	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい こまつな ながねぎ しょうが にんにく きゅうり みかん キャベツ にら	にんじん だいこん しめじ こまつな キャベツ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし
一口メモ					
こんだて	23 勤労感謝の日 	24 今日は実花小学校のリクエスト献立です。ごはん、ハンバーグ、なめたけあえがリクエストメニューです。 なめたけあえ ハンバーグたまねぎソース ごはん ごじる 牛乳	25 かくぎりチーズ コールスローサラダ フランクフルト コッペパン ABCスープ 牛乳	26 「コグマ」とは韓国語でさつまいものことです。今日は薄切りのさつまいもを油で揚げたものに塩をふりました。 コグマチップス ビビンバのぐ ごはん たまごとはるさめのスープ 牛乳	27 ヨーグルト じゃがいもとツナのきんぴら とうふステーキのねぎしおだれ むぎごはん すましじる 牛乳
栄養価		591kcal 26.2g 18.7g 2.2g	618kcal 25.3g 27.9g 3.0g	621kcal 21.3g 20.4g 1.6g	601kcal 23.3g 13.4g 2.2g
きいろ		こめ さとう あぶら こんにゃく ラード でんぷん	パン あぶら でんぷん じゃがいも マカロニ さとう	こめ あぶら ごま さとう はるさめ ごまあぶら さつまいも	こめ おおむぎ でんぷん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら
あか		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ だいず	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ツナ ヨーグルト
みどり		たまねぎ にんにく しめじ だいこん ながねぎ もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	にんじん だいずもやし こまつな にんにく しいたけ ながねぎ	にんにく ながねぎ たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ えのきたけ さやいんげん
一口メモ					
こんだて	30 今日は袖ケ浦西小学校のリクエスト献立です。わかめごはん、豚汁、のりサラダがリクエストメニューです。 のりサラダ ぶりフライ わかめごはん とんじる 牛乳				
栄養価	654kcal 20.3g 23.8g 2.7g				
きいろ	こめ あぶら こんにゃく さとう こむぎこ パンこ				
あか	ぎゅうにゅう わかめ ぶり ぶたにく とうふ あぶらあげ のり				
みどり	にんじん ごぼう たまねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ				

地産地消

千葉県（ちばけん）では11月（がつ）を「千葉（ちば）を食（た）べよう！千葉（ちば）の食育月間（しょくいくげっかん）」とし、千葉県（ちばけん）の「千」の字（じ）を使（つか）って「千産千消（ちさんちしょう）」デー（じつし）を実施（じっし）しています。そこで、千葉県（ちばけん）でとれる食材（しょくざい）を使（つか）った給食（きゅうしょく）がたくさん登場（とうじょう）します。給食（きゅうしょく）だよりにも地産地消（ちさんちしょう）について載（の）せていますので、ご覧（らん）ください。



今月の主な千葉県産の食材


こまつな


こめ


ぎゅうにゅう


ぶたにく


キャベツ


きゅうり


だいこん


いわし


ぶり


ニラ

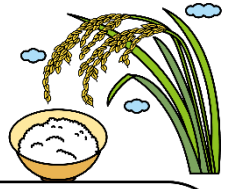
11月給食だより

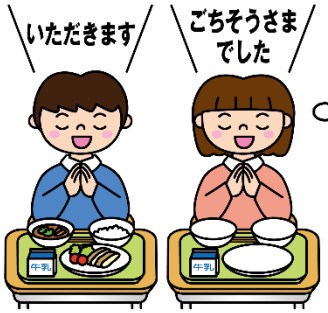
給　セ　第　2　－　7　号
習志野市学校給食センター
令和８年１１月号　保護者用

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

秋になると各地で収穫を祝うお祭りが開催されます。また、１１月２３日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、「食べること」は、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。





食事を支える人たち



地産地消はいいことがたくさん



地域の農産物や旬を知ることで、食への関心が高まる。



近くで採れたものは、運ぶ時間が短いため新鮮で栄養価が高い。



食料の生産・流通にかかわる人達に感謝の気持ちを抱くことが出来る。



生産地と消費地との距離が近いことにより、二酸化炭素の排出量を減らし、エネルギーや経費の無駄をなくすことにつながる。

日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう



「和食」というと何を思い浮かべますか？　ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。

「和食」の特徴



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
			

「和食」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし



昆布やかつお節、煮干し、干ししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。