

栄養価	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) 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	からだのちようしをとのえるたべもの

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。

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	632	15.7	27.8	2.3
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給せ第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
一ロ メモ	地産地消 じもと 地元のおいしさを味わおう！ 『地産地消』とは地域でとれたものを地域で消費することをいいます。 新鮮でおいしだけでなく、地域の農家さんや漁師さんを応援することにもつながります。 千葉県では『地産地消』と千葉県をかけて『千産千消』としています。 11月は千葉県でとれる旬の食 材が一番多い時期のため、毎年11月に『千産千消デー』を実施しており、給 食 センターでは18日に地場産物を活用した給 食 を提供 します。 こんげつ おも 今月の主な千葉県産の食材 きゅうにゅう・こめ・さつまいも・ぶたにく つみれ・だいこん・ながねぎ・にんじん (産地は日により異なる場合があります)				
栄養価	習志野市学校給食センター ホームページ 給食レシピを更新しました。 ご覧ください！ 「ナラシド」 https://www.city.narashino.lg.jp/sohshi/gakokuyushoku/gromu/shisetsu/gakokuyokucenter/index.html				
きいろ					
あか					
みどり					
一ロ メモ	3	4	5	6	7
こんだて	文化の日	さつまいもは9月から11月に収穫されます。全国では、鹿児島県、茨城県、千葉県で多く作られています。 ヨーグルト ごまあえ とうふステーキのねぎしおだれ ごはん さつまじる 608kcal 23.0g 15.3g 2.1g こめ でんぶん さつまいも ごまあえ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ヨーグルト にんにく ながねぎ だいこん しめじ えのきたけ たまねぎ キャベツ もやし にんじん	じゃがいものカレーいため とりのからあげ ごはん けんちんじる 588kcal 27.0g 16.3g 2.2g こめ でんぶん じゃがいも さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも さとう ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さつまあげ にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ さや いんげん	はなみかん ツナサラダ かぼちゃのグラタン コッペパン トマトポトフ 608kcal 25.5g 22.6g 2.4g パン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ベーコン チーズ マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり とうもろこし みかん ブロッコリー かぼちゃ	あさづけ カミカミどんのぐ むぎごはん すいとん 585kcal 23.2g 14.3g 2.1g こめ おおむぎ こんにやく あぶら さとう すいとん ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ だいず こんにぶ ごぼう にんじん えだまめ しょうが ごまつな だいこん しめじ はくさい きゅうり
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					
一ロ メモ	10	11	12	13	14
こんだて	こんにやく サラダ えびしゅうまい ごはん ジャーチャン 豆腐 606kcal 23.3g 18.2g 2.1g 1~3年1個 4~6年・職2個 こめ さとう あぶら こんにやく ラード こむぎこ ぎゅうにゅう すけとうらだ えび ぶたにく だいず なまあげ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ さや いんげん ごまつな えだまめ とうもろこし	りんご はるさめサラダ ポップビーンズ むぎごはん チキンカレー 682kcal 20.1g 19.2g 2.0g こめ おおむぎ でんぶん あぶら じゃがいも カレールウ はるさめ さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう だいず とりにく レンズめ にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり えのきたけ キャベツ	こんにさの ごまネーズあえ いわしの カリカリフライ ごはん ちゃんぽん みそじる 643kcal 23.2g 22.7g 1.3g 1~3年1本 4~6年・職2本 こめ あぶら じゃがいも フンエッグ マヨネーズ ごま さとう みずあめ げんまいこ ぎゅうにゅう いわし さつまあげ しめじ とうもろこし もやし はくさい にんじん たまねぎ にんにく くれんこん ごぼう えだまめ	シーフードサラダ デザート きなこあげばん ソフトめん ミートソース 710kcal 31.6g 23.1g 2.4g 本日 向山小学校のリクエスト献立です。 ソフトめん パン さとう あぶら こめこ ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず いか えび わかめ にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト きゅうり	なっとうあえ さばのしょうがに ごはん とんじる 635kcal 28.2g 21.3g 2.2g 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です。豆腐、油揚げ、湯葉も大豆から生まれた食品です。 こめ こんにやく さいとも あぶら さとう ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ あぶらあげ なっとう かつおぶし にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう キャベツ しょうが
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					
一ロ メモ	17	18	19	20	21
こんだて	いり豆腐 やさいコロッケ ごはん きつねじる 640kcal 23.8g 21.8g 2.5g こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん パン こむぎこ ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とりにく たまご かまぼこ とうふ しめじ だいこん ごまつな たまねぎ ながねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ えだまめ	さつまいも チップス ぶたどんのぐ むぎごはん つみれじる 668kcal 25.9g 19.8g 2.1g 今日の給食は地産地消の献立です。千葉県でとれた食材をたくさん使って作りました。 こめ おおむぎ しらすたき あぶら さとう さつまいも ぎゅうにゅう ぶたにく つみれ とうふ たまねぎ さや いんげん にんにく しょうが だいこん にんじん ながねぎ	フルーツあんじん しろみずかなのチリソース ごはん はっばうさい 618kcal 26.1g 16.1g 1.8g 八宝菜の「八」は中国語で種類が多いという意味で、具材が八種類なくても八宝菜になります。 こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん あんにん ふうデザート ぎゅうにゅう たら ぶたにく いか なたと さつまあげ しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ さや いんげん おうとう バインアップル	のりサラダ ハンバーグ てりやきソース わかめごはん いなかじる 602kcal 24.5g 18.9g 2.8g こめ さとう でんぶん あぶら さいとも ラード ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく だいず あぶらあげ とうふ のり ごぼう だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ たまねぎ	コールスロー さけのオニオンソースがけ コッペパン ポークビーンズ 637kcal 30.7g 24.4g 2.5g パン あぶら さとう じゃがいも でんぶん ぎゅうにゅう さいけ ぶたにく だいず たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					
一ロ メモ	24	25	26	27	28
こんだて	振替休日	ちくわとやさいのあえもの ししやものあまずだれ むぎごはん じゃがいものそぼろに 621kcal 22.2g 17.8g 2.3g 1~3年1本 4~6年・職2本 こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも しらすたき ごまあぶら ぎゅうにゅう ししやもとりにく ちくわ ながねぎ にんじん たまねぎ さや いんげん ほうれんそう キャベツ もやし	チャイナポテト なまあげのキムチいため ごはん たまごとはるさめのスープ 670kcal 19.8g 19.5g 2.0g こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ さつまいも みずあめ ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご にんにく にんじん たまねぎ キャベツ はくさい もやし えのきたけ ながねぎ	はなみかん ひじきサラダ あつやきたまご ごはん べっこうに 622kcal 23.4g 17.5g 2.2g 今日は大根のべっこうにです。大根には消化を助けたし、風邪を予防してくれるビタミンが含まれています。 こめ こんにやく さとう でんぶん あぶら ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なまあげ さつまあげ ひじき だいこん にんじん えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	かくぎりチーズ わかめサラダ ウインナーソーテー コーンピラフ ABCスープ 630kcal 23.8g 22.1g 3.5g こめ あぶら マカロニ さとう ぎゅうにゅう とうふ とりにく しらゆいんげん まめ フランカフルト わかめ チーズ グリーンピース にんじん とうもろこし えだまめ たまねぎ キャベツ パセリ もやし きゅうり あかピーマン
栄養価					
きいろ					
あか					
みどり					