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

ししつ 407 163 基準値 490

ゲリンピース あかピーマン

給セ第3-7号 習志野市学校給食センター

木 こんげつ おも ちばけんさん しょくざい 地元のおいしさを味わおう! 習志野市学校給食センター 今月の主な千葉県産の食材 ホームページ 給食レシピを更新しました。 「ぁセルҕレょラ 『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 ぎゅうにゅう・こめ・さつまいも・ぶたにく ご覧ください! お鮮でおいしいだけでなく、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。 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 きいろ 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、 「ナラシド♪」 あか ち ば さんぶつ かつよう 給食センターでは今月18日に地場産物を活用した給食を提供します。 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 今日11月8日は「いい歯の日」です。よく噛むことは、歯を丈夫 b 島県、茨城県、千葉県で多く作られています。 にするだけではなく、お腹にも脳にもいいことがあります。 とうふステーキの じゃがいもの かぼちゃの カミカミどんの あさづけ ニムノナニマ ごまあえ とりのからあげ ツナサラダ ねぎしおだれ カレーいため グラタン ごはん さつまじる ごはん コッペパン トマトポトフ むぎごはん けんちんじる すいとん 栄養価 482kcal 19.1g 13.7g 468kcal 22.7g 14.3g 1.5g こめ でんぶん じょうしんこ あぶら ごまあぶら こんにゃく じゃがいも さと 463kcal 20.0g 460kcal 19.1g 1.5g 18.3g 1.78 13.0g きいろ こめ でんぷん さつまいも ごま さとう パン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ こめ おおむぎ こんにゃく あぶら さとう すいとん あか ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さつまあけ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう ぶたにくさつまあげ あぶらあげ だいず こんぶ こんにく 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 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 ごぼう にんじん えだまめ しょうが こまつな だいこん しめじ はくさい 文化の日 みどし かん ブロッコリー かぼちゃ ちゃんぽんは長崎県の郷土料理です。今日はちゃんぽん風 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 マモ マモ 園児:1個 の具がたくさん入ったみそしるです。 す。豆腐、油揚げ、湯葉も大豆から生まれた食品です。 職・2個 職·2本 さばの こんさいの いわしの~ シーフード こんにゃく えびしゅうまい はるさめサラダ りんご なっとうあえ サラダ サラダ 乳 きなこあげぱん しょうがに ごまネーズあえ カリカリフライ ジャーチャン ちゃんぽん ごはん ごはん むぎごはん チキンカレ・ ソフトめん ミートソース ごはん とんじる どうふ みそしる 栄養価 475kcal 18.5 501kcal 14.50 13.5g 1.6 500kcal 18.4g 18.7g こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま さとう みずあめ 579kcal 25.8c 19.7_o 515kcal 23.3σ 1.8g こめ さとう あぶら こんにゃく ラード こむぎこ こめ おおむぎ じゃがいも カレールウ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ソフトめん パン さとう あぶら こめこ こめ こんにゃく さといも あぶら さとう げんまいこ ぎゅうにゅう すけとうだら えび ぶたにく だいず なまあけ ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう いわし さつまあけ ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず いか えび わかめ 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 こんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ さやいんげん こまつな 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 れんこん みどり こんじん 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 こんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト きゅうり こんじん ごぼう だいこん ほうれんそう キャベツ しょうが だまめ とうもろこ プぼう えだまめ 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 八宝菜の「八」は中国語で種類が多いという意味で、具材が たくさん使って作りました。 八種類なくても八宝菜になります。 さつまいも ぶたどんの しろみざかなの ハンバーゲ さけの いりどうふ やさいコロッケ フルーツあんにん のりサラダ コールスロー 乳 てりやきソース 乳 オニオンソースがけ チップス チリソース はっぽうさい コッペパン きつねじる むぎごはん つみれじる ごはん わかめごはん いなかじる ポークビーンズ 栄養価 505kcal 528kcal 480kcal 18.6g 1.8g 17.0g 489kcal 14.1g 2.1e 487kcal 25.1g 19.80 2.0g こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも パンこ こむぎこ こめ おおむぎ しらたき あぶら さとう さつまいも こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん あんにんふうデザート こめ さとう でんぷん あぶら さといも ラード パン あぶら さとうじゃがいも でんぷん 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 えだまめ ぎゅうにゅう ぶたにく つみれ とうふ ぎゅうにゅう たら ぶたにく いか なると さつまあげ 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 ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいず しめじ だいこん こまつな たまねぎ ながねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ 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 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 لائلهج ・まわぎ さやいんげん にんにくしょうが だいこん にんじん ながわぎ たまわぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり きやいんげん おうとう パインアップル 今日は大根のべっこうにです。大根には消化を助けたり、属 邪を予防してくれるビタミンCが含まれています。 ししゃもの かくぎり わかめサラダ ニんょきつ ひじきサラダ あつやきたまご ウインナーソテ やさいのあえもの あまずだれ みかん じゃがいもの むぎごはん ごはん コーンピラフ べっこうに ABCスープ そぼろに 511kcal 18.4g 15.0g 1.6g 501kcal 19.1g 15.0g 506kcal 19.7g 19.0g 2.8g きいる こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも しらたき ごまあぶら こめ こんにゃく さとう でんぷん あぶら こめ あぶら マカロニ さとう あか ぎゅうにゅう ししゃも とりにく ちくわ 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 ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ わかめ チーズ フランクフルト 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 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 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