



# 平成26年11月よていこんだてひょう



【小学校】

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしよく	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとほたらぎ					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくち メモ	
						あか		みどり		き			
						血・肉・骨になるもの		からだの調子を整える		熱や力になるもの			
3	月			<b>文化の日</b>		~~~~~						11月になりました。これから寒さが本格的になります。しっかりと食べて体力をつけ、風邪をひかないようにしましょう！好き嫌いななく、何でも食べることが大切です。	
4	火	(おかしゅうかどん) ごはん	○	てつなべぎょうざもやしナムル ちゅうかどんのく		ぶたにく なると うすらたまご いか えび	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし はくさい たけのこ ほししいたけ	ごめ ぎょうざのかわ でんぶ	あぶら ごま	623 26.6 17.9 3.0	
5	水	ごはん	○	さばのみそに ポパイサラダ いもたき	ゴールド キワイ ゼリー	さば みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじょこ	ほうれんそう にんじん	ごぼう ねぎ だいこん ほししいたけ ごんにやく	ごめ さといも しらたまもち ゼリー	マヨネーズ ごま	672 25.9 19.7 2.6	全国おいしいもの巡り第7弾は、「愛媛県」です。郷土料理の「いもたき」や特産物のキウイフルーツを使ったゼリーなどが登場します。
6	木	きのこ スパゲティ	○	きびなごフライ2ほん ジャーマンポテト	アップル パイ	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ きびなご	にんじん	たまねぎ エリンギ コーン えのきたけ きのこ しめじ りんご	スパゲティ じゃがいも パイ	あぶら	599 21.6 26.6 2.3	秋はきのこがおいしい季節です。11月の給食では、きのこを使った料理が多く登場します。旬の食べ物を味わいましょう！
7	金	ごはん (おかかぶりかか)	○	ごもくしゅうまい1こ はなやさいサラダ(ドレッシング) わかめスープ	ももの あんじん どうふ	とりにく ほたて かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん プロックリー	はくさい たまねぎ もも コーン ねぎ えのきたけ カリフラワー	ごめ マロニー しゅうまいのかわ あんじんどうふ	ごま	594 20.8 12.4 2.5	11月8日は「いい歯(11)の日」です。いい歯で食べられるためには、よくかんで食べることもとても大切です。よくかんで食べることで、た液がたまりにくく出ます。このた液が口のなかをきれいにし、歯を支えにしてくれるのです。一日15〜30回を目標に、よくかんで食べましょう！
10	月	ごはん	○	はるまき ちゅうかふうひじきサラダ マーボーどうふ		ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	だいこん きゅうり ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく	ごめ さとう はるまきのかわ でんぶ	あぶら	648 24.4 20.8 2.6	
給食費口座振替日(千葉銀行)													
11	火	わかめ ごはん	● シロクワ	さけのもみじやき かわりきんぴら あきのすましじる		さけ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう なめこ だいこん ねぎ ごんにやく 干ししいたけ しめじ れんこん	ごめ さとう さといも ミルメーク	あぶら マヨネーズ ごま	656 29.6 18.5 3.5	11月11日「鮭の日」 「鮭」の漢字が「魚(魚)」に「十一(じゅういち)のうしろ」と書くように見えることから「鮭の日」になりました。
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
12	水	ココア あげパン	○	かいそうサラダ (ドレッシング) ポークビーンズシチュー	ヨーグルト	ぶたにく ハム だいす	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ グリーンピース だいこん にんにく しょうが	パン さとう じゃがいも	あぶら	624 25.1 20.2 3.1	給食OK×アイス チョコレートとココアは色や味が似ていますが、もともとは同じものから作られるのでしょうか？
13	木	ごはん	○	てんぷら(ししゃも1ほん・さつまいも1こ) きりほしだいこんのもの(てんぷら) しずいみそのけんちんじる		あぶらあげ とりにく みそ どうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん	ほししいたけ ねぎ きゅうり しめじ だいこん ごぼう ごんにやく	ごめ さとう さつまいも さといも てんぶらご	あぶら	673 24.1 18.2 3.1	11月13日「さつま芋の日」 「食物せんいたぶり」で、甘くておいしいさつま芋を夫ぶらにしました。
14	金	むぎごはん	○	きのこカレー ぶくじんづけ	あわせる フルーツ ミルク	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく たまねぎ しょうが パイン パナ みかん ココナッツミルク もも	ごめ むぎ じゃがいも ごむぎこ タピオカ	あぶら マーガリン	696 20.2 20.1 2.3	あわせるフルーツミルクは、果物、タピオカ、ココナッツミルク、牛乳、生クリームと一緒に混ぜたデザートです。
17	月	ごはん	○	あつやきたまご そくせきづけ ぶたにくとやさいのにも		ぶたにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ れんこん しらたき つぼづけ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	631 23.3 16.1 2.5	旬の食べ物〜れんこん〜 そして11月17日は「れんこんの日」です。今日は煮物の中に入っています。食感を楽しめながらいただきます。
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
18	火	(おかしゅうか) ちゅうかめん	○	ひじき入りあげぎょうざ2こ ハンパンスー ペリからみそラーメンスープ	ココア バナナ ドッグ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん にら	きゅうり きゃべつ きょうざのかわ コーン もやし にんにく しょうが	ちゅうかめん ぎょうざのかわ JIPPAI ガッパ	あぶら ごま	588 26.3 24.2 3.6	中華麺は、半分ずつスープに入れて食べましょう。スープが足りなくなったら、おかわりをして調整してください。
19	水	ごはん	○	いわしのかばやき いそかええ しずいみそのこんさいこまじる	らっかせい 3つぷ	いわし ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	きゃべつ ごぼう ねぎ だいこん えのきたけ	ごめ さとう でんぶ さといも	あぶら ごま らっかせい	685 27.0 23.2 2.7	毎月19日は「食育の日」 今日は「千産千消デー」です。千葉県や酒々井町でとれた食材を多く取り入れていきます。
20	木	(おかしゅうか) チキンライス	○	オムライスシート(ケチャップ) いもいっぱいサラダ やさいとわかめスープ	カット パン	とりにく たまご ハム ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	きゅうり きゃべつ ねぎ コーン パン	ごめ じゃがいも さつまいも	マヨネーズ ごま	629 20.3 21.1 3.7	チキンライスをオムライスシートをのせて、仕上げにケチャップをかけて、自分だけのオムライスを作りましょう！
給食費口座振替日(千葉銀行)													
21	金	ごはん	○	ほぎのちくさやき だいすいそに たぬきじる	りんご	ほぎ だいす とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごんにやく えのきたけ ねぎ しょうが えだまめ りんご	ごめ さとう でんぶ	あぶら マヨネーズ ごま	609 23.8 18.9 2.6	11月24日「和食の日」 「和食」：日本人の伝統的な文化が昨年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された後、初めての和食の日です。11月の給食では、いつもより多く和食を取り入れています。
24	月			<b>勤労感謝の日の振替休日</b>		~~~~~							
25	火	ごはん (かんこくのり)	○	てますししょうたまごやき1ほん ぶたにくとやさいのかんこくふういため ちゅうかしらたまスープ		ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	もやし にんにく ねぎ	ごめ しらたまもち さとう でんぶ	あぶら ごま	603 24.7 16.6 2.3	12日の答え：○ チョコレートもココアも、カカオの木にできる実(カカオ豆)から作られます。
給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)													
26	水	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース ほうれんそうわふうサラダ みぞれじる		とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	だいこん しめじ はくさい たまごたけ えのきたけ	ごめ さとう でんぶ	あぶら	638 23.5 21.2 3.0	給食クイズ ほうれん草の根の部分には、ある特徴があります。それは何？
27	木	(おかしゅうか) せわりパン	○	フランクフルトチリソース プロックリーサラダ(ドレッシング) さつまいもシチュー	みかん	フランクフルト ハム とりにく しゅういんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	プロックリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ カリフラワー コーン にんにく みかん	パン さつまいも ごむぎこ さとう	あぶら バター	697 29.7 27.3 3.7	26日の答え 根元の部分が赤っぽくなっています。似ている小松菜は、根元は緑色です。違いを見比べてみましょう。
28	金	むぎごはん (ひじきふりかか)	○	たらのしモンソース おひたし にくどうふ		たら ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし レモン ほししいたけ たまねぎ にんにく	ごめ むぎ さとう でんぶ	あぶら ごま	635 28.7 16.6 2.6	11月29日は「いい肉(1129)の日」です。給食では、豚肉を使った肉豆腐の登場です。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

### ☆☆☆11月19日は「千産千消デー」

千葉県では、学校給食において地域でとれる食材の活用や食文化等への理解を促進するため、「千産千消デー」を毎年設定しています。「千産千消(地産地消)」とは、千葉県でとれた農産物を、千葉県で消費しようという取組です。酒々井町の給食でも、農家の方々のご協力により、多くの地場産物が登場します。酒々井町の米、野菜、味噌をよく味わっていただきます。

### 今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米  
味噌  
13日：けんちん汁  
19日：根菜ごま汁

大根  
ごぼう (11日以降)  
きゃべつ  
さつま芋

### 学校給食摂取基準(8〜9歳の場合)

熱量：640kcal  
たんぱく質：24g(範囲:18〜32g)  
脂質：17.8〜21.3g  
塩分：2.5g未満

給食による摂取エネルギー全体の25〜30%

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。