# 平成29年11月よていこんだてひょう

【小学校】　★11月は，酒々井中学校3年生のリクエスト献立を取り入れています♪

酒々井町
学校給食センター

| 日 | 曜日 | しゅしょく てんかぶつ | 牛乳 | おかず | デザート | おもなざいりょうとはたらき あか 血・肉・骨になるもの たんぱく質 | あか 無機質 | みどり からだの調子を整える ビタミン | みどり ビタミン | き 熱や力になるもの 炭水化物 | き 脂質 | 栄養価 熱量kcal / たんぱく質g / 脂質g / 塩分g | ひとくちメモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | ごはん | ○ | にらまん<br>ちゅうかふうひじきサラダ<br>ジャジャンどうふ | | にらまん<br>ぶたにく<br>なまあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>ひじき | にら<br>にんじん | だいこん　たまねぎ<br>きゅうり　ねぎ<br>こんにゃく<br>ほししいたけ | こめ<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら | 660<br>25.5<br>21.1<br>2.6 | **きのこを食べよう！**<br>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。給食では，干し椎茸，えのき茸，しめじ，エリンギ，たもぎ茸が登場します。 |
| 2 | 木 | むぎごはん | ○ | きのこカレー<br>ふくじんづけ | ヨーグルトサラダ | ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>ヨーグルト | にんじん | たまねぎ　ふくじんづけ<br>えのきたけ　しめじ<br>たもぎたけ　みかん<br>アロエ　パイン　しょうが<br>ナタデココ　にんにく | こめ　むぎ<br>じゃがいも<br>こむぎこ | あぶら<br>マーガリン | 699<br>19.6<br>19.1<br>2.3 | |
| 3 | 金 | **文化の日** | | | | | | | | | | | |
| 6 | 月 | ちゅうか うどん | ○ | ひじきいりあげぎょうざ2こ<br>バンバンジーサラダ | おこめのタルト | ぶたにく　いか<br>うずらうずら<br>ぎょうざ<br>とりにく | ぎゅうにゅう<br>ひじき | にんじん<br>チンゲンサイ | はくさい　ねぎ<br>きゅうり　もやし<br>こんにゃく<br>にんにく　しょうが | うどん<br>こめ<br>タルト | あぶら<br>ごま | 607<br>26.8<br>31.0<br>3.3 | **15日の答え：①なす**<br>じゃが芋は，なすやトマトと同じナス科で，花の形も似ています。 |
| 7 | 火 | ごはん | ○ | あげだしどうふあんかけ<br>そくせきづけ<br>おでん | | とうふ　とりにく<br>ちくわ　はんぺん<br>うずらたまご<br>かつおぶし | ぎゅうにゅう<br>こんぶ | にんじん | たまねぎ　はくさい<br>ほししいたけ<br>だいこん　つぼづけ<br>えのきたけ<br>こんにゃく | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>でんぷん | あぶら<br>ごま | 631<br>24.1<br>19.3<br>3.0 | **今日は「立冬」です。**<br>暦の上では，もう冬です。給食では，寒い季節にぴったりの「おでん」の登場です。 |
| 8 | 水 | ごはん | ○ | さばのみそに<br>さつまいものあげに<br>あきのけんちんじる　クラスに1こ かたぬき にんじんいり | | さば　みそ<br>ぶたにく<br>とりにく | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>さやいんげん | だいこん　ねぎ<br>しめじ　なめこ<br>ほししいたけ<br>こんにゃく | こめ<br>さといも<br>さつまいも<br>さとう | あぶら | 662<br>25.1<br>20.1<br>2.6 | **11月8日「いいは（118）の日」**<br>いい歯でいるためには，よくかんで食べることが大切です。魚や野菜をよくかんで食べましょう。 |
| 9 | 木 | (ｾﾙﾌｺﾛｯｹﾊﾞｰｶﾞｰ)<br>よこわり<br>まるパン | ○ | やさいコロッケ(ソース)<br>コールスローサラダ<br>かぼちゃのこめこシチュー | | ハム　だいず<br>とりにく<br>あおだいず<br>きんときまめ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう<br>かぼちゃ | きゃべつ<br>きゅうり<br>たまねぎ　コーン<br>にんにく | パン<br>じゃがいも<br>こめこ | あぶら<br>バター<br>なまクリーム | 647<br>25.1<br>25.2<br>3.4 | **コロッケバーガーを作ろう！**<br>パンに，コロッケやコールスローサラダをはさんで，コロッケバーガーを作ってみましょう。 |
| 10 | 金 | ごはん | ○ | さけのもみじやき<br>ごもくまめ<br>みぞれじる | | さけ　だいず<br>さつまあげ<br>ぶたにく　とうふ<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう<br>こんぶ | にんじん | ごぼう　だいこん<br>しめじ　はくさい<br>こんにゃく<br>ねぎ　れんこん | こめ<br>でんぷん<br>さとう | あぶら<br>マヨネーズ | 611<br>27.3<br>18.8<br>2.8 | **11月11日「鮭の日」**<br>鮭の漢字が「魚へん」に「十一十一(じゅういちじゅういち)」と書くように見えることから鮭の日になりました。 |
| 13 | 月 | きのこ スパゲティ | ○ | きびなごサクサクあげ2ほん<br>いもいっぱいサラダ | とうにゅうとココアのマフィン | ベーコン<br>ハム | ぎゅうにゅう<br>きびなご | にんじん | たまねぎ　エリンギ<br>しめじ　きゅうり<br>えのきたけ<br>にんにく　コーン<br>ほししいたけ | スパゲティ<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>マフィン | あぶら<br>マヨネーズ | 601<br>21.3<br>24.4<br>2.9 | **11月13日「さつま芋の日」**<br>今月から酒々井町でとれたさつま芋が登場しています。今日は甘くて，おいしいさつま芋を使ったサラダです。 |
| 14 | 火 | (ｾﾙﾌﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ)<br>ごはん | ○ | てつなべぎょうざ<br>ビビンバのぐ<br>ワカメスープ | | ぎょうざ<br>ぶたにく<br>ほたて<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>にら | きりぼしだいこん<br>しょうが　コーン<br>たまねぎ　ねぎ<br>えのきたけ<br>にんにく | こめ<br>マロニー<br>さとう | あぶら<br>ごま | 615<br>23.3<br>16.1<br>2.9 | 人気メニューの「ビビンバ」の登場です。肉だけでなく，野菜も入った栄養満点メニューです。 |
| 15 | 水 | むぎごはん | ○ | あつやきたまご<br>ごまだれサラダ(ドレッシング)<br>にくじゃが | | たまご<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>さやいんげん | もやし<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>しらたき | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら<br>ごま | 663<br>22.7<br>20.1<br>2.3 | **給食クイズ**<br>じゃが芋は，ある野菜と同じ仲間です。それは何でしょう？<br>①なす　②かぼちゃ　③玉ねぎ |
| 16 | 木 | ごはん | ○ | ほきのチリソースかけ<br>もやしのナムル<br>ちゅうかふうコーンスープ | | ほき<br>たまご<br>とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう<br>えどな | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>もやし　コーン<br>にんにく　しょうが | こめ<br>でんぷん<br>さとう | あぶら<br>ごま | 617<br>24.8<br>17.6<br>3.3 | **20日の答え：③バラ**<br>りんごは，バラの仲間です。桃，杏，さくらんぼ，梨，苺，木苺，梅などもバラの仲間です。 |
| 17 | 金 | **酒々井中3年4組リクエスト献立** | | | | とりにく<br>とうふ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>かいそう | にんじん | きゃべつ<br>きゅうり　ねぎ<br>だいこん　なめこ<br>にんにく　しょうが | こめ<br>でんぷん<br>ゼリー | あぶら | 655<br>24.0<br>15.9<br>3.2 | **酒々井中3年4組リクエスト**<br>みんなの意見を出して，それから栄養バランスを考えるのが大変でした。 |
| 20 | 月 | むぎごはん | ○ | しゅうまい1こ<br>バンサンスー<br>だいこんのオイスターソースに | りんご | しゅうまい<br>とりにく<br>なまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>チンゲンサイ | もやし　りんご<br>きゅうり　だいこん<br>ほししいたけ<br>にんにく　しょうが | こめ　むぎ<br>マロニー<br>さとう | あぶら<br>ごま | 661<br>22.8<br>21.8<br>2.3 | **給食クイズ**<br>りんごは，ある花の仲間です。それは，何でしょうか？<br>①コスモス　②ゆり　③バラ |
| 21 | 火 | ぜんこくおいしいものめぐり ～ちばけん～<br>ごはん | ○ | いわしのかばやき<br>いそべあえ<br>しすいみそのとうにゅうとんじる | | いわし　みそ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>とうにゅう | ぎゅうにゅう<br>のり | にんじん<br>えどな<br>ほうれんそう | もやし<br>ごぼう<br>ねぎ<br>こんにゃく | こめ<br>さとう<br>さつまいも<br>でんぷん | あぶら<br>ごま | 645<br>25.4<br>22.0<br>2.8 | **毎月19日は「食育の日」**<br>今月は「千産千消デー」として，千葉県や酒々井町でとれた食材を多く取り入れています。 |
| 22 | 水 | (ｾﾙﾌｵﾑﾗｲｽ)<br>チキンライス | ○ | オムライスシート(ケチャップ)<br>はなやさいサラダ<br>やさいのクリームスープ | | たまご　ハム<br>とりにく<br>ベーコン<br>しろいんげんまめ | ぎゅうにゅう<br>チーズ | にんじん<br>ブロッコリー | カリフラワー<br>エリンギ<br>コーン　ねぎ<br>たまねぎ　セロリ<br>グリンピース | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ | あぶら<br>バター | 647<br>24.2<br>24.1<br>3.3 | **感謝して食べよう！**<br>私たちの食生活は，食べ物の命と，食べ物を育てたり，料理したりする人など，たくさんの人によって成り立っています。 |
| 23 | 木 | **勤労感謝の日** | | | | | | | | | | | |
| 24 | 金 | ごはん | ○ | てんぷら(てんつゆ)<br>（ししゃも1ぼん・さつまいも1こ）<br>きりぼしだいこんのにもの<br>しすいみそのかすじる | | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>ししゃも | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな | ほししいたけ<br>きりぼしだいこん<br>ねぎ　ごぼう<br>だいこん<br>こんにゃく | こめ　さとう<br>さつまいも<br>こむぎこ<br>さといも | あぶら | 692<br>22.3<br>22.8<br>3.2 | **11月24日は「和食の日」**<br>いい日本食（1124）の日として，11月24日は，「和食の日」となりました。ユネスコの無形文化遺産にもなった和食を味わっていただきましょう。 |
| 27 | 月 | **振替休日** | | | | | | | | | | | |
| 28 | 火 | きなこ あげパン | ○ | チリコンカン<br>ブロッコリーサラダ<br>(ドレッシング) | ヨーグルト | ぶたにく<br>だいず<br>きなこ | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>ヨーグルト | にんじん<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>コーン　しょうが<br>にんにく<br>グリンピース | パン<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら | 665<br>27.6<br>24.5<br>2.8 | 6月から約5か月ぶりに「揚げパン」の登場です。手をきれいに洗ってから食べましょう。 |
| 29 | 水 | **酒々井中3年5組リクエスト献立** | | | | とうふハンバーグ<br>ぶたにく<br>とうふ<br>みそ | ぎゅうにゅう<br>のり | ほうれんそう<br>えどな<br>にんじん | たまねぎ　ねぎ<br>だいこん　しめじ<br>たもぎたけ<br>えのきたけ | こめ<br>さといも<br>さとう<br>ミルメーク | あぶら | 670<br>24.3<br>20.6<br>3.3 | **酒々井中3年5組リクエスト**<br>クラスの中で好き嫌いが多い子でも食べられるように考えました。 |
| 30 | 木 | ごはん | ○ | はるまき<br>やさいのちゅうかあえ<br>ミエン・ガー　せかいのあじめぐり ～ベトナム～ | | はるまき<br>ちくわ<br>とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>チンゲンサイ<br>えどな | もやし　ねぎ<br>たまねぎ<br>しょうが<br>えのきたけ | こめ<br>さとう<br>マロニー | あぶら<br>ごま | 623<br>18.6<br>21.9<br>2.0 | **世界の味めぐり～ベトナム～**<br>「ミエン・ガー」は「鶏肉と春雨のスープ」のことです。給食では，春雨のかわりにマロニーを使用します。 |

★12月分給食費の口座振替日は，11月30日（木）になります。もし，残高不足等の理由により引き落としができない場合は，1月分と同じ日に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

## 11月21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。酒々井町産の米，野菜，味噌をよく味わっていただきましょう。

### 今月の酒々井産

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。

### 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%

★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。