

11月 献立予定表

●今月の目標 よくかんで たべよう●

令和6年

栄町学校給食センター【小学校】

日	曜	主 食	は し の 日	牛乳	おかず 今月はかみかみメニューに★をつけました。	デザート その他	主な材料とはたらき					1杯分	脂質	
							あか		みどり		きいろ		(kcal)	(g)
							血や肉になる		体の調子を整える		はたらく力になる		たんぱく質	食塩相当量
							たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	(g)	(g)
1	金	むぎごはん	Ⅱ	○	★さつまいものかきあげ ほうれんそうのごまあえ ★おでん	てんつゆ	ちくわ エビ団子 揚げボール はんぺん	牛乳 昆布	ほうれん草 人参	もやし キャベツ 大根 ごんにやく	米 大麦 小麦粉 里芋 さつま芋 砂糖	ごま	646 22.7	18.5 2.5
5	火	ごはん	Ⅱ	○	★とりにくのゆずこしょうやき ひじきのいりに かぶのみそしる	さつまいもと くりのタルト	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ 豚肉	牛乳 ひじき	人参	生姜 ごんにやく 枝豆 かぶ 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 澱粉 さつま芋 栗	油	663 28.5	19.2 1.8
6	水	むぎごはん	Ⅱ	○	いわしのうめに ★ごぼうとぶたにくのいために ★すいとんじる	アセロラ ミルクゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 鰯	いんげん 人参 小松菜	ごぼう ごんにやく 大根 ねぎ 椎茸 アセロラ	米 大麦 砂糖 すいとん	油 ごま	758 30.8	20.7 2.1
7	木	ココア あげパン	Ⅱ	○	あきのみかくシチュー イタリアンサラダ	ヨーグルト	鶏肉 ハム 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ しめじ エリンギ きゅうり キャベツ	パン さつま芋 砂糖	油 生クリーム バター ドレッシング	695 25.4	25.9 2.0
8	金	ごはん	Ⅱ	○	★パオズ 2こ ★きゅうりとだいこんのピリからづけ ★にくだんごのスープ	★かみかみ ぐみ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 大根 ねぎ 白菜 玉ねぎ 椎茸	米 大麦 小麦粉 春雨 グミ	ごま油 ラー油	694 24.1	21.4 2.1
☆給食メモ☆ 今日は「いい歯の日」です。食べ物をよくかむことは、消化、吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。														
11	月	ごはん	Ⅱ	○	★こんさいカレー のりマヨサラダ	ちばにんじん ゼリー	豚肉 レンズ豆 大豆ミート	牛乳 のり	人参 ほうれん草	生姜 にんにく ごぼう 玉ねぎ りんご キャベツ 蓮根	米 さつま芋 ルウ	油 ごま	693 21.5	20.8 1.7
☆給食メモ☆ 今日の献立は栄町、成田市、富里市、八街市、酒々井町で、千葉県や五市町村の食材をたくさん使った統一献立を実施します。小中学生みんなが同じ給食を食べます♪														
12	火	ごはん	Ⅱ	○	ぶたキムチどんぐり ★あまからあげごぼう ★きのこじる	新メニュー♪	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら 小松菜	切干大根 しらたき 白菜 玉ねぎ にんにく 生姜 ごぼう なめこ えのき しめじ 大根 ねぎ	米 砂糖 澱粉	ごま ごま油	658 22.8	20.4 2.0
13	水	バレンシア ピラフ	Ⅱ	○	とうふとたららのグラタン ★ブロッコリーとベーコンのソテー ミネストローネ	りんご	豆腐 タラ ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	コーン 玉ねぎ セロリ りんご	米 じゃが芋 マカロニ 砂糖	油	688 26.3	26.3 3.2
☆給食メモ☆ 今日はりんごを食べ比べしましょう♪ 赤色のりんごと黄色のりんごがあります。かおりや味、食感が違います。旬の味を楽しみましょう！														
14	木	ヨーグルト トースト	Ⅱ	○	★ポークビーンズ にんじんサラダ	ラフランス ゼリー	ベーコン 豚肉 大豆 ツナ 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 きゅうり セロリ	米 砂糖 マレードジャム じゃが芋	油	639 24.2	21.7 2.2
15	金	むぎごはん	Ⅱ	○	なまあげのびりからいため ★れんこんのサラダ ビーフンスープ	ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ ねぎ にんにく 蓮根 コーン 枝豆 白菜 もやし 椎茸	米 大麦 砂糖 澱粉 ビーフン	ごま油 ごま	688 24.5	21.7 2.0
18	月	むぎごはん	Ⅱ	○	★イカチリソースフライ ぶたにくともやしのいためもの はるさめスープ	もちアイス	いか 豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	もやし にんにく 白菜 玉ねぎ 椎茸	米 大麦 パン粉 澱粉 春雨	油 ごま油	731 28.1	23.6 1.9
☆給食メモ☆ たくさん学校でリクエストをもらった「アイス」です。アイスが溶けても、ババロア風になるのでおいしく食べられます。おもちに包まれているのでよく噛んで食べてください。														
19	火	ごはん	Ⅱ	○	★すきやきふうに ★ブロッコリーのアーモンドあえ	にんじん ケーキ	豚肉 豆腐 麩 豆乳	牛乳	人参 ブロッコリー 小松菜	しらたき 白菜 玉ねぎ 椎茸 コーン	米 砂糖 米粉	油 アーモンド	720 24.5	23.5 1.7
20	水	ごはん	Ⅱ	○	★にくじゃが ★あじみそあげだまフライ ほうれんそうののりあえ		豚肉 鰯	牛乳 のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ しらたき えのき	米 じゃが芋 砂糖 パン粉	油	709 25.7	23.8 1.7
21	木	ほうとう	Ⅱ	○	はんぺんチーズフライ ★ツナとブロッコリーのサラダ	さつまいも むしパン	鶏肉 油揚げ みそ はんぺん ツナ	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 ほうれん草 ブロッコリー	しめじ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ コーン きゅうり	ほうとう パン粉 砂糖 さつま芋	ごま 油	613 24.7	22.7 2.9
22	金	ごはん	Ⅱ	○	★いわしのさんがやき ちばっこなっとうあえ ★ふるさとじる	「どらまめ」で 作った みそ を使用します	納豆 かつお節 豚肉 豆腐 どらみそ	牛乳 鰯 のり	小松菜 人参 ほうれん草	キャベツ もやし ねぎ 大根 ねぎ	米 さつま芋	油	647 27.2	14.9 2.0
☆給食メモ☆ 今日は「千産千消費」です。今日の給食では、私たちの住む千葉県でとれた食材を多く使用しています。「ちばの恵み」に感謝し、おいしくいただきます！														
25	月	むぎごはん	Ⅱ	○	★じゃがいもとにくだんごのあげに ★きりぼしだいこんのごまあえ ちゅうかふうコーンスープ		鶏肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 玉ねぎ えのき コーン 椎茸 きゅうり 切干大根 枝豆	米 大麦 じゃが芋 砂糖 澱粉	油 ごま ごま油	642 24.0	19.4 2.2
26	火	ごはん	Ⅱ	○	あきさけのみそマヨネーズやき ★のっぺいじる ひじきサラダ	ヨーグルト	秋鮭 みそ 鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう ごんにやく ねぎ キャベツ 枝豆	米 里芋 澱粉 砂糖	ごま油 油	656 32.9	22.8 2.0
27	水	麦ごはん	Ⅱ	○	★みそキムチクッパ ツナサラダ	★さつまいも とりんごの むしパン	豚肉 ツナ みそ	牛乳	人参	白菜 もやし コーン キャベツ きゅうり りんご	米 大麦 さつま芋 砂糖	油 バター	660 23.1	17.7 2.1
28	木	セルフカレー ミートパン (コッペパン)	Ⅱ	○	★パンプキンアンサンブルエッグ ★キャベツソテー カレーミート	★柿	卵 ベーコン 豚肉 大豆ミート レンズ豆	牛乳	かぼちゃ 人参 ピーマントマト	キャベツ しめじ にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ 柿	パン ルウ 砂糖	油	691 31.5	26.4 2.9
29	金	むぎごはん	Ⅱ	○	★ヤンニョムチキン こまつなのナムル ★わかめスープ		鶏肉 なんと 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	にんにく 生姜 もやし キャベツ 玉ねぎ	米 大麦 澱粉 砂糖	油 ごま油 ごま	637 26.4	19.6 2.0
11月分給食費口座振替日は、12月2日(月)です。											平均	676 25.9	21.6 2.2	

※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。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防

食べ物をよくかむことは食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。日頃からよくかむことを意識しましょう。

学校給食摂取基準(8～9歳)

エネルギー:650kcal
たんぱく質:摂取エネルギーの13～20%
脂質:摂取エネルギーの20～30%
塩分:2.0g未満