

日	曜	献立	主な材料とそのはたらき * アレルゲンの表記ではありません			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			おもに体をつくる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整る (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	
2	月	ご飯 牛乳 さつまいものきな粉がらめ にら入り麻婆豆腐 パンパンジーサラダ	牛乳、きな粉、豚肉、大豆、豆腐、味噌 鶏肉	生姜、にんにく、玉葱、長葱、にら、人参 エリンギ、きゅうり、とうもろこし しらたき、キャベツ	米、さつまい、油、砂糖、黒砂糖、でん粉 ごま油、ラー油、ごま	848 28.6 26.0 1.8
4	水	プルコギ丼 牛乳 もずく入り卵スープ 白玉とら・フランスゼリーのポンチ	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵、もずく、豆腐 昆布、卵殻粉	しらたき、玉葱、もやし、人参、ピーマン 椎茸、にんにく、生姜、長葱、小松菜 えのきたけ、りんご、黄桃	米、春雨、砂糖、ごま、ごま油、でん粉 油、白玉餅、ゼリー	826 28.5 20.6 2.3
5	木	味噌煮込みうどん 牛乳 とり天 ごまドレサラダ 蒸しパン(卵ミルク)	豚肉、油揚げ、かまぼこ、昆布、味噌 牛乳、鶏肉、まぐろ	ごぼう、大根、長葱、人参、しめじ、柚子 とうもろこし、小松菜	うどん、小麦粉、でん粉、油、砂糖 じゃがいも、ごま油、ごま、蒸しパン	769 31.5 30.6 2.2
6	金	ご飯 牛乳 小袋黒糖ピーンズ ししゃもの黒酢揚げ(2) ツナとわかめの和え物 豚肉と根菜のピリ辛煮	牛乳、手持ちししゃも、まぐろ、わかめ 豚肉、生揚げ、さつま揚げ、大豆	生姜、とうもろこし、人参、もやし、大根 玉葱、長葱、さやいんげん、こんにゃく	米、でん粉、油、砂糖、じゃがいも、黒糖	853 31.5 27.2 2.6
9	月	ご飯 牛乳 アセロラゼリー 鯖のカレー焼き ごまにら豆乳豚汁 ひじきの炒り煮	牛乳、鯖、豚肉、豆腐、油揚げ、豆乳 味噌、昆布、ひじき、鶏肉、さつま揚げ	にんにく、生姜、人参、大根、こんにゃく 長葱、まいたけ、にら、ごぼう、しらたき 枝豆	米、油、ごま、砂糖、ゼリー	881 32.7 32.3 2.6
10	火	シュガー揚げパンコーヒー風味 大豆とウィンナーのトマト煮 スパゲティサラダ 牛乳	牛乳、ソーセージ、大豆、まぐろ	玉葱、人参、生姜、にんにく、トマト きゅうり、とうもろこし	パン、油、砂糖、じゃがいも スパゲティ	807 27.4 33.1 2.7
11	水	ご飯 牛乳 韓国風すき焼き 焼き棒餃子 わかめといかのサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ、いか	えのきたけ、玉葱、長葱、人参、白菜 しらたき、生姜、にんにく、りんご、にら とうもろこし、きゅうり、キャベツ	米、ごま油、砂糖、でん粉、ごま 餃子の皮、油、ゼリー	862 27.5 22.0 2.5
12	木	豚玉丼 トック入りキムチスープ 青のりポテト 牛乳	牛乳、豚肉、なると、鶏肉、鶏卵、卵殻 粉、味噌 あおさのり	生姜、人参、玉葱、エリンギ、白菜、大根 長葱、しめじ、にら	米、春雨、油、砂糖、でん粉、トック じゃがいも	823 27.8 23.5 2.3
13	金	れんこん入りハヤシライス(麦ご飯) グリーンサラダ みかん 牛乳	牛乳、豚肉、大豆、まぐろ	玉葱、人参、れんこん、パセリ、トマト キャベツ、小松菜、枝豆、きゅうり みかん	米、麦、じゃがいも、ルウ、油、砂糖 でん粉	785 25.8 20.9 1.8
16	月	ご飯 牛乳 たらのアップルマリネ 春雨中華ごまサラダ 生揚げとうずら卵のオイスター煮	牛乳、鰯、豚肉、生揚げ、うずら卵	りんご、玉葱、レモン、きゅうり、人参 もやし、とうもろこし、生姜、にんにく チンゲンサイ、白菜	米、でん粉、油、砂糖、春雨、ごま油 ごま	865 36.1 29.9 2.5
17	火	ご飯 牛乳 ラフランスゼリー めばるのハーブマヨネーズ風焼き(大豆マ ヨネーズ) わかめの和え物 肉じゃが	牛乳、めばる、わかめ、まぐろ、豚肉	玉葱、生姜、にんにく、きゅうり、人参 もやし、しらたき、さやいんげん	米、油、大豆マヨネーズ、でん粉、砂糖 じゃがいも、ゼリー	805 29.0 24.1 2.4
18	水	コッペパン りんごジャム 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ さつまいものクリームシチュー 野菜とツナのサラダ	牛乳、ハンバーグ、鶏肉、白いんげん豆 大豆粉、豆乳、まぐろ	生姜、にんにく、玉葱、トマト、エリンギ 人参、パセリ、キャベツ きゅうり、もやし、とうもろこし	パン、油、砂糖、さつまい、ルウ、バター 生クリーム、ジャム	873 34.4 30.5 3.2
19	木	ご飯 牛乳 にんじんゼリー 鰯の唐揚げ中華ソースかけ えのきサラダ 大根と里芋の煮物	牛乳、鰯、のり、豚肉、生揚げ	生姜、にんにく、長葱、えのきたけ 小松菜、人参、もやし、大根、玉葱、枝豆	米、でん粉、油、砂糖、ごま油、里芋 ゼリー	781 28.3 23.4 2.1
20	金	ポークカレーライス ブロッコリーとツナのサラダ お米のタルト 牛乳	牛乳、豚肉、大豆、まぐろ	にんにく、生姜、人参、玉葱、エリンギ トマト、ブロッコリー、きゅうり キャベツ、黄パプリカ	米、じゃがいも、油、砂糖、ルウ マカロニ、タルト	893 27.8 31.2 2.4
24	火	麦ご飯 牛乳 ヨーグルト さんまのスタミナ焼き 白菜と水菜の納豆和え さつまいもの味噌汁	牛乳、さんま、納豆、鰹節、のり、生揚げ 煮干し、昆布、味噌、ヨーグルト	にんにく、生姜、りんご、長葱、人参 白菜、水菜、もやし、大根、ごぼう	米、麦、砂糖、でん粉、油、さつまい	799 29.2 21.5 2.1
25	水	黒糖パン いちごジャム 牛乳 ツナクリームスパゲティ じゃこ入りハーブドレッシングサラダ	牛乳、まぐろ、ベーコン、豆乳 白いんげん豆、チーズ、ちりめんじゃこ ハム	にんにく、玉葱、人参、エリンギ、しめじ パセリ、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ	パン、スパゲティ、油、ルウ、生クリーム 米粉、砂糖、ジャム	842 30.8 28.6 2.7
26	木	中華丼 わかめとワントンのスープ 豆入りさつまいチップ 牛乳	牛乳、豚肉、うずら卵、いか、なると 鶏肉、豆腐、わかめ、大豆	生姜、にんにく、人参、もやし、キャベツ 玉葱、チンゲンサイ、とうもろこし、長葱 えのきたけ	米、油、砂糖、でん粉、ごま油 ワントンの皮、さつまい	826 32.6 24.5 2.1
27	金	ご飯 牛乳 小袋りんご かつおのフライ ソース 荳わかめのおかか和え 家常豆腐	牛乳、かつお、まぐろ、くきわかめ、鰹節 豚肉、生揚げ、味噌	とうもろこし、小松菜、もやし、にんにく 生姜、こんにゃく、キャベツ、玉葱、長葱 人参、にら、りんご	米、パン粉 小麦粉、油、砂糖、でん粉	826 39.8 26.2 2.7
30	月	ご飯 牛乳 ぶどうゼリー レバーとポテトの甘辛揚げ ニラともやしのピリ辛和え 根菜の豆乳煮	牛乳、豚レバー、鶏肉、豆腐、昆布、味噌 豆乳、大豆粉	生姜、もやし、にら、人参、大根 こんにゃく、長葱、エリンギ、玉葱、枝豆 ごぼう	米、でん粉、じゃがいも、油、砂糖 ごま油、ごま、ゼリー	836 28.3 23.9 2.3

笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給、毎月19日は「食育の日」です。

魚には骨があります。注意して食べましょう。

給食はよくかんで食べましょう。

食器は大切に使いましょう。

◎都合により献立内容を一部変更することがありますのでご了承ください。

◎日付に○マークのある日は、忘れないで「はし」を持ってきてください。

◎基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
基 準 値	8 3 0 kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	8 3 2 kcal	3 0 . 4 g	2 6 . 3 g	2 . 4 g

◎今月の献立について

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。給食では6日に、ししゃもや生揚げ、こんにゃく、黒糖大豆など噛み応えのある食材を使った献立を出します。よくかんで食べましょう。

19日(木)『千産千消(地産地消)献立』

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。千葉県では、千葉県の干にかけて千産千消とよんでいます。この日の給食の食材は、お米や牛乳、鰯、のり、小松菜、大根、里芋、人参など千葉県産の食材や千葉県で多くとれる食材を使用した献立です。千葉の恵みに感謝の気持ちをもっていただきます。

24日(火)『和食の日献立』

11月24日は和食の日なので、和食の献立を出します。日本人の主食である「ごはん」を美味しく食べるために、「汁」と「菜(おかず)」があり、栄養バランスの良い食事を組み立てることができます。日本の食文化の大切さを改めて考えてみましょう。

大切なお知らせとお願い

○献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください

必要な方は、担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。

○食品製造工場、及び給食センターでは、献立以外の食材の調理をする場合もあり、調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーの原因となる食材が混入する(コンタミネーション)可能性があります。

○給食センターでは以下の食品は使用しません。

ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツ

です。なお、以上の食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性があります。

○給食センターでは、鶏卵をはじめとした加熱調理する食材は85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルゲンの面における完全加熱を行っていない製品もあります。

○海産物は、捕獲・採取の際に他の海産物 が混入する可能性があります。

○揚げ油は、数回続けて使用しています。

○学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。

11月24日は「和食の日」

「和食の日」

感謝

11月24日は「和食の日」

「和食の日」

【献立・食品に関するお問い合わせ先】千鳥学校給食センター ☎ 351-2256