

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)	
4	火	カルシウムパン チョコクリーム小袋 鮭のバジルマヨネーズ焼き こんにやくサラダ ポトフ 牛乳	牛乳、ソーセージ、鮭、まぐろ	セロリー、かぶ、玉葱、人参、キャベツ きゅうり、とうもろこし、こんにやく	パン、じゃがいも、油、マヨネーズ 砂糖、チョコレートクリーム	821 34.2 34.4 3.1
5	水	ご飯 カレー麻婆豆腐 青のりポテト わかめとかいのサラダ みかんゼリー 牛乳	牛乳、あおさのり、豚肉、大豆、豆腐 大豆粉、わかめ、いか	生姜、にんにく、玉葱、人参、エリンギ ピーマン、とうもろこし、きゅうり、大根	米、じゃがいも、油、砂糖、ルウ、ゼリー	862 27.2 27.6 2.2
6	木	ご飯 豆腐と野菜の味噌汁 かつおのフライ ソース えのきサラダ りんごヨーグルト 牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、わかめ 鰹節粉、昆布、味噌、かつお、のり ヨーグルト	玉葱、長葱、人参、白菜、パセリ えのきたけ、小松菜、もやし	米、パン粉 小麦粉、油、砂糖	793 31.8 22.0 2.6
7	金	麦ご飯 牛乳 ししゃものカレー揚げ(2) 茎わかめのごまサラダ 肉じゃが 小袋黒糖ピーンズ	牛乳、豚肉、子持ちししゃも、くきわかめ まぐろ、大豆	玉葱、人参、しらたき、きゅうり、もやし	米、麦、じゃがいも、油、砂糖、でん粉 ごま、黒糖	820 30.5 27.2 2.5
10	月	食パン りんごジャム 牛乳 はくさいのチャウダー ハンバーグデミグラスソースかけ コーンポテトサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、白いんげん豆 豆乳、チーズ、ハンバーグ、まぐろ	エリンギ、セロリー、玉葱、人参、白菜 チンゲンサイ、とうもろこし、パセリ きゅうり、レモン	パン、米粉、ルウ、生クリーム、バター 油、砂糖、でん粉、じゃがいも、ジャム	817 34.4 31.4 3.2
11	火	豚玉丼 牛乳 春雨スープ さつまいもと豆のカリントウ	牛乳、豚肉、なると、鶏卵、卵殻粉、鶏肉 豆腐、大豆、いんげん豆、金時豆	生姜、人参、玉葱、しめじ、キャベツ もやし、小松菜	米、春雨、油、砂糖、でん粉、さつまいも 黒砂糖	826 31.1 24.2 2.1
12	水	ご飯 家常豆腐 たらの南蛮漬け きゅうりとわかめの中華和え ラフランスゼリー 牛乳	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌、鱈、ハム わかめ	にんにく、生姜、人参、たけのこ、玉葱 長葱、キャベツ、こんにやく、もやし きゅうり	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま ゼリー	840 33.0 26.5 2.5
13	木	れんこん入りハヤシライス ブロッコリーとじゃこのサラダ プリン 牛乳	牛乳、豚肉、大豆、ちりめんじゃこ まぐろ	玉葱、人参、れんこん、枝豆、トマト ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、レモ ン	米、じゃがいも、ルウ、油、砂糖、でん 粉、プリン	839 30.8 24.7 2.1
14	金	豚骨醤油ラーメン じゃこと大根のごまサラダ 蒸しパン(カフェオレ) 牛乳	牛乳、豚肉、うずら卵、なると、まぐろ ちりめんじゃこ	もやし、玉葱、人参、長葱、キャベツ にんにく、生姜、水菜、きゅうり、大根	中華麺、油、砂糖、ごま油、ごま 蒸しパン	819 32.2 34.9 2.7
17	月	油揚げと白菜のオイスター丼 卵入りおろし汁 さつまいもチップス 牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、さつま揚げ、鶏肉 竹輪、鶏卵、豆腐、卵殻粉	生姜、にんにく、人参、チンゲンサイ しめじ、白菜、玉葱、えのきたけ、大根 長葱	米、砂糖、油、でん粉、ごま油、さつま芋	778 28.6 23.8 2.0
18	火	ご飯 牛乳 セルフおこげスープ(五目スープ 小袋お こげ) ヤンニョムチキン もやしのナムル	牛乳、豚肉、なると、豆腐、鶏肉、油揚げ	玉葱、たけのこ、人参、白菜 チンゲンサイ、生姜、にんにく、もやし 小松菜	米、でん粉、油、砂糖、はちみつ、ごま油 ごま、おこげ	836 32.1 25.9 1.9
19	水	ご飯 牛乳 大根と里芋の生姜煮 揚げ鰯の蒲焼き 磯辺和え お米のムース(ラフランスソース)	牛乳、豚肉、生揚げ、さつま揚げ、鰯 のり	生姜、大根、玉葱、人参、枝豆、小松菜 もやし、キャベツ	米、里芋、油、砂糖、でん粉 お米のムース	816 29.3 26.2 2.1
20	木	揚げパンキャラメル風味 豆入りコーンクリームシチュー ほうれん草のスパゲティサラダ 小袋りんご 牛乳	牛乳、鶏肉、大豆、大豆粉、豆乳、チーズ まぐろ	玉葱、エリンギ、人参、とうもろこし パセリ、ほうれん草、キャベツ、りんご	パン、砂糖、油、じゃがいも、ルウ スパゲティ	849 30.4 32.7 2.6
21	金	ご飯 さばのスタミナ焼き 納豆和え 根菜の味噌汁 ヨーグルト 牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌、昆布、煮干し 鱈、納豆、鰹節、のり、ヨーグルト	生姜、ごぼう、大根、こんにやく、人参 長葱、にんにく、もやし、小松菜	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉	816 32.7 26.5 2.5
25	火	ご飯 春雨サラダ うずら卵と生揚げの煮物 さんまのケチャップ揚げ フルーツミックスゼリー 牛乳	牛乳、豚肉、うずら卵、生揚げ さつま揚げ、さんま	生姜、大根、玉葱、人参、こんにやく きゅうり、もやし、とうもろこし	米、砂糖、油、でん粉、春雨、ゼリー	888 30.8 32.2 2.3
26	水	ご飯 焼き餃子 竹輪とわかめの和え物 韓国風すき焼き はちみつレモンゼリー 牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、竹輪 わかめ	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 キャベツ、きゅうり、もやし	米、ごま油、砂糖、でん粉、ごま 餃子の皮、油、ゼリー	863 27.7 26.1 2.5
27	木	うずら卵入りけんちんうどん いかとポテトのレモン揚げ れんこんのゴマドレサラダ 黒糖パン 小袋りんご 牛乳	牛乳、鶏肉、うずら卵、かまぼこ、油揚げ 昆布、鰹節粉、いか、まぐろ	人参、白菜、大根、長葱、しめじ、レモン れんこん、ごぼう、小松菜、とうもろこし りんご	パン、うどん、でん粉、じゃがいも、油 砂糖、ごま油、ごま	807 29.9 28.1 2.8
28	金	カレーライス(麦ご飯) キャベツとマカロニのドレッシング和え みかん 小袋味付き小魚 牛乳	牛乳、豚肉、大豆、まぐろ かたくちいわし	にんにく、生姜、人参、玉葱、エリンギ 枝豆、トマト、きゅうり、キャベツ とうもろこし、みかん	米、麦、じゃがいも、油、砂糖、ルウ でん粉、マカロニ	842 29.7 22.9 2.5

・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の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、忘れないで清潔な「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	830 kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	830 kcal	30.9 g	27.6 g	2.4 g

◎今月の献立について

7日(金)『いい歯の日献立』
11月8日は「いい(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7日に、ししゃもや茎わかめ、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(水)『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よう。

21日(金)『和食の日献立』
11月24日は和食の日です。給食では21日に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」

11月24日は「和食の日」

11月24日は和食の日です。給食では21日に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。

【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

