11月24日は和食の日

令和５年度　１１月予定献立表

★今月の給食：千葉県の食べ物を知ろう★

11月14日～30日は
市場小読書まつり

１１月の給食回数：19回（4年生：18回）

船橋市立市場小学校

日	牛乳	主食	おかず	エネルギーになる食品【炭水化物・脂質】	体をつくる食品【たんぱく質・無機質】	体の調子を整える食品【ビタミン・無機質】	行事	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	牛乳	ご飯	鯖のみそ煮 海苔酢和え けんちん汁 花みかん	米、砂糖、ごま油 こんにゃく、里芋、油	牛乳、鯖、みそ、ツナ 鶏肉、海苔、豆腐、油揚げ	小松菜、もやし、干椎茸 ごぼう、にんじん、大根 葱、みかん	じっくり煮た鯖は、ごはんにぴったりのおかずです。	604 kcal 29.3 g 20.4 g 2.0 g
2 木	牛乳	**★日本味の旅給食･北海道★** ごはん (北海道産ななつぼし)	ザンギ ごま和え 道産子汁 りんご	米、砂糖、片栗粉、白すりごま 油、白ごま、じゃが芋、バター	牛乳、鶏肉、生揚げ わかめ、みそ	生姜、にんにく、小松菜 にんじん、キャベツ、大根 葱、しめじ、コーン、りんご	北海道では、鶏に唐揚げのことを「ザンギ」と呼びます。	601 kcal 22.1 g 22.0 g 1.9 g
6 月	牛乳	ご飯	生揚げのオイスターソース炒め バンサンスー さつま芋おやき	米、砂糖、油、ごま油 片栗粉、春雨、さつま芋、バター	牛乳、生揚げ、豚肉 ハム、低脂肪乳	にんじん、玉葱、茎にんにく にら、生姜、干椎茸、筍 小松菜、きゅうり、コーン、南瓜	中国語で、「バン」は和える、「サン」は３、「スー」は細切り、という意味です。	669 kcal 24.8 g 21.5 g 1.9 g
7 火	牛乳	**★世界味の旅給食･ブラジル★** ご飯	フェイジョン ツナとわかめのサラダ 枝豆とチーズのポンデケージョ	米、油、砂糖、薄力粉 バター、じゃが芋、米粉、片栗粉	牛乳、白いんげん豆、ベーコン ウインナー、レンズ豆 チーズ、ツナ、わかめ	パセリ、生姜、にんにく、玉葱 にんじん、マッシュルーム、トマト きゅうり、小松菜、レタス、枝豆	「フェイジョン」は、いんげん豆を使ったブラジルの家庭料理です。	727 kcal 25.4 g 25.2 g 2.1 g
8 水	牛乳	**★いい歯の日献立★** きびご飯	鯵の開きのパリパリ揚げ かみかみ和え 呉汁 花みかん	米、きび、油、じゃが芋 ごま油、砂糖、白ごま	牛乳、鯵の開き干し 生揚げ、大豆、わかめ、みそ いかの燻製	にんじん、大根、小松菜、白菜 もやし、切干大根、みかん	11月8日は「いい歯の日」。噛み応えがある食材を組み合わせました。	591 kcal 26.2 g 21.2 g 1.9 g
9 木	牛乳	**★世界味の旅給食･韓国★** ビビンバ	いかの香味揚げ トックスープ パイナップル	米、油、砂糖、ごま油 白ごま、トック	牛乳、豚肉、大豆ミート 油揚げ、いか、鶏肉、わかめ	にんにく、生姜、ぜんまい もやし、にんじん、小松菜、筍 白菜、白菜キムチ、えのきたけ パイナップル	【4年生校外学習】 「トック」は、韓国のお餅のことです。	602 kcal 28.7 g 18.0 g 1.9 g
10 金	牛乳	カレーライス	チキンサラダ フルーツヨーグルト	米、牛脂、油、じゃが芋、砂糖 薄力粉、バター、白ごま グラニュー糖	牛乳、豚肉、チーズ 鶏肉、ヨーグルト	玉葱、にんにく、生姜、にんじん、プルーン 梨ピューレ、レタス、マッシュルーム グリンピース、小松菜、きゅうり、レモン果汁 みかん、パイナップル、りんご	6年生英語「Let's think about our food」と関連させたカレーライスです。	671 kcal 27.4 g 23.2 g 1.6 g
13 月	牛乳	麦ご飯	麻婆豆腐 白菜の華風和え さつま芋と大豆のかりんとう	米、麦、油、ごま油、片栗粉 白ごま、さつま芋、黒砂糖	牛乳、豆腐、豚肉 大豆ミート、みそ、炒り大豆	にんにく、生姜、葱、干椎茸 筍、にんじん、白菜、にら 小松菜	13日～17日は、味わいカード週間です。食べて感じたことを、自分の言葉で表現しましょう。	636 kcal 28.0 g 20.3 g 1.8 g
14 火	牛乳	★おいしい読書まつり①★ **オムライス**	ごまドレッシングサラダ 野菜とレンズ豆のスープ オレンジゼリー	米、油、白ごま、砂糖	牛乳、鶏肉 シートエッグ、ベーコン 豚肉、レンズ豆、アガー	玉葱、にんじん、マッシュルーム グリンピース、小松菜、きゅうり キャベツ、レタス、コーン オレンジジュース	給食委員会おすすめの絵本に登場するオムライスです。	608 kcal 23.9 g 16.5 g 2.0 g
15 水	牛乳	さつまいもパン	鶏肉と大豆のトマトカレー煮 コンビネーションサラダ パイナップル	さつまいもパン、じゃが芋 砂糖、油	牛乳、大豆、ベーコン 鶏肉、チーズ	玉葱、にんじん、マッシュルーム トマト、グリンピース、キャベツ きゅうり、レタス、小松菜、パイナップル	【千教研】 サラダには、カリカリに炒めたベーコンを使います。	601 kcal 25.6 g 18.5 g 1.9 g
16 木	牛乳	**★船橋産の旬の食材を食べて知る日★** 船橋産黒鯛の鯛めし	がんもと野菜の煮物 ごま酢和え 大根と三つ葉のすまし汁 花みかん	米、じゃが芋、油 ごま油、砂糖、白ごま	牛乳、黒鯛 がんもどき、鶏肉、なると	レモン果汁、ごぼう、にんじん さやいんげん、小松菜、キャベツ 大根、えのきたけ、糸三つ葉、みかん	黒鯛のアラを使ってご飯を炊きます。	625 kcal 28.4 g 19.9 g 2.2 g
17 金	牛乳	**★日本味の旅給食･秋田県★** ご飯 （秋田県産サキホコレ）	真鱈の香り揚げ 辛子和え きりたんぽ汁 りんご	米、砂糖、白すりごま、片栗粉 油、白ごま、こんにゃく きりたんぽ	牛乳、鱈、鶏肉	生姜、にんにく、小松菜、白菜 にんじん、ごぼう、大根、せり 干椎茸、りんご	鱈は、欠かすことのできない秋田県の冬の味覚の魚です。	616 kcal 23.8 g 16.5 g 1.4 g
20 月	牛乳	★美味しい読書まつり②★ **ココアフレンチトースト**	ポトフ 小松菜のソテー ぶどうゼリー	食パン、砂糖、バター じゃが芋、油	牛乳、たまご、低脂肪乳 無調整豆乳、豚肉、ベーコン アガー	玉葱、にんじん、さやいんげん セロリ、かぶ、小松菜、もやし コーン、ぶどうジュース	図書委員会おすすめの絵本に登場するフレンチトーストです。	595 kcal 24.9 g 20.3 g 1.9 g
22 水	牛乳	**★新嘗祭献立★** ご飯 (船橋産粒すけ)	和風ひじきコロッケ 磯香和え 豚汁	米、じゃが芋、白滝、砂糖 油、薄力粉、パン粉 こんにゃく、里芋	牛乳、豚肉、ひじき、糸削り ツナ、海苔、豆腐、油揚げ、みそ	玉葱、にんじん、小松菜、もやし 大根、ごぼう、しめじ、葱	その年の収穫を祝う行事が、新嘗祭です。	636 kcal 26.3 g 19.5 g 1.8 g
24 金	牛乳	**★和食の日＆千産千消★** ご飯(船橋産コシヒカリ) ＆三番瀬海苔の佃煮	鱸の薬味ソースかけ ごまみそ和え 沢煮椀 花みかん	米、砂糖、片栗粉、油 白ごま、白ねりごま	牛乳、海苔、鱸、わかめ みそ、鶏肉	生姜、にんにく、葱、きゅうり キャベツ、小松菜、にんじん、干椎茸 筍、もやし、ごぼう、糸三つ葉、みかん	和食の大切さを再認識するための記念日です。	629 kcal 25.3 g 19.6 g 1.9 g
27 月	牛乳	ご飯	切干大根ハンバーグ 納豆和え 肉じゃが りんご	米、砂糖、白ごま じゃが芋、油	牛乳、鶏肉、豆腐、低脂肪乳 みそ、納豆、糸削り、豚肉	切干大根、葱、生姜、にんじん 小松菜、キャベツ、玉葱 干椎茸、グリンピース、りんご	カルシウムたっぷりの、切干大根入りハンバーグです。	630 kcal 27.9 g 18.6 g 1.9 g
28 火	牛乳	胚芽ご飯	公魚の葱だれかけ おかか和え みそけんちん汁 花みかん	米、胚芽米、片栗粉、油 砂糖、白ごま、こんにゃく、里芋	牛乳、公魚、鶏肉 生揚げ、みそ	生姜、にんにく、葱、小松菜 にんじん、もやし、白菜 しめじ、ごぼう、大根、みかん	29日のマラソン納会に向けて、疲労回復効果の高いビタミンB1を多く含む食材を使います。	587 kcal 24.1 g 17.1 g 2.0 g
29 水	牛乳	ソフトめん 肉みそソース	茎わかめの和え物 青のりポテト つぶつぶパインゼリー	ソフトめん、白ねりごま 砂糖、ごま油、片栗粉 白ごま、じゃが芋	牛乳、豚肉、大豆ミート みそ、茎わかめ、青のり、アガー	玉葱、にんじん、干椎茸、筍 葱、枝豆、生姜、小松菜、もやし きゅうり、パイナップル パイナップルジュース	茎わかめは、その名の通りわかめの茎の部分。食物繊維が豊富です。	659 kcal 27.0 g 17.6 g 1.9 g
30 木	牛乳	★おいしい読書まつり③★ **いなり寿司**	鮭の塩焼き もやしとコーンのごま和え 栗と野菜の甘煮	米、砂糖、白ごま、栗 こんにゃく、油	牛乳、油揚げ、鮭、鶏肉	もやし、小松菜、コーン にんじん、れんこん、干椎茸 さやいんげん	山本先生おすすめの絵本から、いなり寿司を出します。	604 kcal 29.2 g 20.7 g 2.2 g

＊都合により、食材料を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

＊献立表に記載された栄養価は４年生を基準とし、規定量１食分を残さず食べたときの値です。（脂質は摂取エネルギーの20～30%を目安）

11月平均
625 kcal 26.2 g 19.8 g 1.9 g