令和６年度　１１月よていこんだてひょう

今月の船橋産食材

今月の給食目標
千葉県の食べ物を知ろう

※千産千消（地産地消）についてしろう。
※千葉県産（船橋産）の食材をしろう。

船橋市立中野木小学校

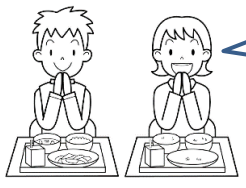
日	曜日	主食 つけるもの	牛乳	こんだてめい	あか からだをつくるもとになるもの	きいろ ねつやちからになるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	栄養表示 エネルギー kcal ししつ g	栄養表示 たんぱくしつ g えんぶん g
1	金	ご飯	○	いかのカレー揚げ　ごまあえ 大豆とさつま揚げの煮物	ぎゅうにゅう いか　だいず とりにく　さつまあげ	ごはん さとう　あぶら じゃがいも　ごま かたくりこ	こまつな　にんじん きゃべつ　はくさい ごぼう　えだまめ	612 20.4	29.6 1.8
5	火	カレー蒸しパン （肉まん風）卵・乳入り	○	じゃが芋とひよこ豆のチーズ煮 ひじきのサラダ　【2年生校外学習】	ぎゅうにゅう　ひじき ぶたにく　だいず　ひよこまめ たまご　とうにゅう　チーズ とりにく　ウィンナー　ハム	むしぱんこ さとう　あぶら こむぎこ　じゃがいも	こまつな　にんじん しいたけ　たまねぎ グリンピース　だいこん きゃべつ　コーン	609 25.4	26.3 2.2
6	水	ご飯	○	鮭のチャンチャン焼き　船橋産大根ときゅうりのあえもの 芋煮汁	ぎゅうにゅう さけ　みそ ぶたにく　とうふ	ごはん さとう　あぶら さといも　ごま	こまつな　にんじん ピーマン　きゃべつ たまねぎ　きゅうり だいこん　ごぼう　ねぎ	605 21.1	28.2 2.0
7	木	秋のおこわ	○	鶏肉の唐揚げ　おかかあえ 野菜と油揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく　あぶらあげ みそ	ごはん さとう　あぶら さつまいも　じゃがいも かたくりこ	こまつな　にんじん しめじ　しいたけ はくさい　きゃべつ だいこん　ねぎ	605 20.9	27.1 2.2
8	金	麦ごはん	○	生揚げの四川風炒め チャーシューナムル（きゅうり入り）　りんご	ぎゅうにゅう なまあげ　ぶたにく だいず　みそ	ごはん さとう　あぶら はるさめ　ごま かたくりこ	こまつな　にんじん しいたけ　たけのこ　ねぎ チンゲンサイ　はくさい きゅうり　きゃべつ　りんご	630 23.3	28.9 1.8
11	月	カレーピラフ	○	ポテトサラダ（チーズ・きゅうり入り） マカロニスープ　アップルパイ（卵入り）	ぎゅうにゅう ぶたにく　ハム チーズ　たまご	ごはん さとう　あぶら バター　マカロニ じゃがいも　こむぎこ	こまつな　にんじん たまねぎ　マッシュルーム きゅうり　はくさい　コーン グリンピース　レタス　りんご	661 24.5	25.5 2.0
12	火	ご飯	○	鯖の文化干し焼き　ごま酢あえ 船橋産大根と豚肉の旨煮	ぎゅうにゅう さば　ハム ぶたにく　さつまあげ	ごはん さとう　あぶら ごま	こまつな　にんじん きゃべつ　だいこん しいたけ　さやいんげん	617 25.7	26.3 2.2
13	水	さつま芋パン	○	鶏肉と大豆のシチュー インディアンサラダ（きゅうり入り）　りんご	ぎゅうにゅう とりにく　だいず ハム	パン さとう　あぶら こむぎこ　バター じゃがいも	こまつな　にんじん たまねぎ　グリンピース きゃべつ　きゅうり コーン　レタス　りんご	630 24.9	24.0 2.0
14	木	豚丼	○	じゃが芋のチーズ焼き　みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく　チーズ	ごはん さとう　あぶら じゃがいも　バター かたくりこ	こまつな　にんじん たまねぎ　はくさい ねぎ　しいたけ みかん	610 19.4	25.4 1.6
15	金	ご飯	○	ごま味噌ちゃんこ　骨太納豆あえ りんご	ぎゅうにゅう　のり ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ なっとう　ちりめんじゃこ	ごはん あぶら　じゃがいも ごま	こまつな　にんじん たまねぎ　はくさい えのき　きゃべつ ねぎ　りんご	606 22.4	25.3 1.4
18	月	ご飯	○	カレー麻婆豆腐　ツナあえ オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく だいず　ツナ	ごはん さとう　あぶら こむぎこ　バター ごま	こまつな　にんじん たまねぎ　マッシュルーム にら　もやし オレンジ	609 21.9	27.6 1.6
19	火	船橋産粒すけのごはん	○	鯵のさんが焼き　船橋産小松菜の磯香あえ のっぺい汁　みかん　【千産千消献立】	ぎゅうにゅう あじ　ぶたにく みそ　のり	ごはん さとう　あぶら パンコ　さといも ごま　かたくりこ	こまつな　にんじん ねぎ　しそのは　もやし ごぼう　しいたけ だいこん　みかん	607 21.4	26.7 1.8
20	水	セサミトースト	○	ポークビーンズ（チーズ入り） ひじきとマカロニのサラダ（きゅうり入り）	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく　チーズ ひじき　ツナ	パン　マカロニ さとう　あぶら バター　はちみつ ごま　じゃがいも	にんじん　トマト たまねぎ　グリンピース きゅうり　きゃべつ コーン	679 26.4	28.6 2.3
22	金	ご飯	○	ボラの揚げびたし　ゆかりあえ　【和食の日にちなんだ献立】 生揚げと野菜の味噌汁　オレンジ	ぎゅうにゅう ぼら　ぶたにく なまあげ　わかめ みそ	ごはん さとう　あぶら ごま　かたくりこ	こまつな　にんじん はくさい　ねぎ コーン　だいこん オレンジ	605 20.7	28.0 1.9
25	月	ご飯 韓国風味付けのり	○	レバーとじゃが芋の油淋鶏ソース 切り干し大根入りナムル　中華風コーンスープ（卵入り）	ぎゅうにゅう のり　ぶたレバー ハム　とりにく たまご　わかめ	ごはん さとう　あぶら じゃがいも　ごま かたくりこ	こまつな　にんじん ねぎ　きりぼしだいこん もやし　たまねぎ コーン	629 21.0	24.9 2.2
26	火	ご飯	○	ししゃものバター焼き　もやしとコーンのごまあえ 味噌肉じゃが	ぎゅうにゅう ししゃも　ぶたにく みそ	ごはん さとう　あぶら バター　ごま じゃがいも	こまつな　にんじん もやし　コーン たまねぎ　さやいんげん	608 19.6	27.0 1.9
27	水	かつ丼	○	小松菜ともやしのごまサラダ みかん　【運動会がんばれ献立】	ぎゅうにゅう ぶたにく　たまご のり	ごはん さとう　あぶら こむぎこ　パンコ ごま　かたくりこ	こまつな　たまねぎ みつば　もやし コーン　みかん	622 20.9	26.9 1.9
28	木	ポーク カレーライス	○	ツナサラダ　オレンジ 【運動会】	ぎゅうにゅう ぶたにく　レンズまめ チーズ　ツナ	ごはん さとう　あぶら こむぎこ　バター じゃがいも	こまつな　にんじん たまねぎ　グリンピース きゃべつ　レタス コーン　りんご　オレンジ	622 19.2	25.1 1.7
29	金	ソフト麺 肉味噌ソース	○	フライドサラダ　りんご 【運動会予備日】	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず みそ　ハム	ソフトめん さとう　あぶら じゃがいも かたくりこ	こまつな　にんじん たまねぎ　しいたけ　コーン たけのこ　グリンピース ねぎ　レタス　りんご	657 18.0	29.7 2.4

給食はゆっくり、よくかんで味わって食べましょう

※都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

11月23日（土）は、勤労感謝の日です。食べ物や、食に関わる人たちに感謝していただきましょう。

「　いただきます　」とは…
「私の命のために、動植物の命を頂きます」という意味があります。私たちは、自然の恵み（動物や植物の命）を頂いて生きています。自然への感謝の気持ちを持ちたいですね。



「　ごちそうさま　」とは…
「ご馳走様」と書きます。「馳」「走」のどちらも、「はしる」という意味があります。料理は、食材を作る人、調理する人など様々な人が走り回っています。その人たちに、感謝の気持ちを表した言葉です。