

令和5年度 11がつ よていこんだて

（今月の目標）千葉県産の食べ物を知らう

海や山に囲まれている千葉県では、たくさんの農水産物が収穫できます。
 な食べ物があるか調べてみましょう。



薬円台南小学校

日にち	曜日	献立名		乳牛	おもひ材料とはたらき			栄養価 (4食分あたり)	メモ 行事食等
		主食	主菜・副菜・デザート		からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちょうしをよくする		
1	水	船橋産 「コシヒカリ」 ご飯	鰯のさんか焼き(ねぎ) のり酢あえ 豚汁 芋けんぴ	○	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とろふ みそ のり	こめ かたくりこ さとう こま あぶら こんにやく さつまいも	ねぎ しょうが しそ こまつな キャベツ こほう にんじん だいこん しめじ	641 28.2 20.5 1.6	千葉県産一献立 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (菜・だいこん・キャベツ・こ まつな・ねぎ)
2	木	厚揚げのみそ炒め 玄米入りご飯	ワンタンのパリパリサラダ オレンジ	○	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ ワンタンのかわ こま	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ にんじん キャベツ こまつな もやし オレンジ	662 28.2 25.6 1.6	
6	月	なすの肉みそ丼	干草あえ かぼちゃのおやき	○	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とろにゅう	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ こま はるさめ さつまいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん なす たけのこ えのき さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな かぼちゃ	656 22.8 22.7 1.7	6年生校外学習
7	火	602 焼きカレーパン	フライドポテト 小松菜と春雨のスープ みかんたっぷりゼリー ★「6の2うまい料理」献立	○	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ わかめ とりにく かんてん ゼラチン	パン あぶら かたくりこ バター パンこ じゃがいも はるさめ こま	セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ たけのこ もやし こまつな みかん	654 26.0 23.8 1.9	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (こまつな)
8	水	青大豆のおこわ	いかメンチ わかめときゅうりの酢のもの せんべい汁 りんご	○	ぎゅうにゅう だいず いか わかめ とりにく	こめ もちこめ こま かたくりこ さとう あぶら こんにやく せんべい	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり こほう しいたけ だいこん ねぎ りんご	631 25.2 18.2 1.7	11月8日 いい歯の日献立
9	木	もみじご飯	のりまき厚揚げ 豚肉と大根のうま煮 キャベツのさっぱり漬け かき	○	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく こんぶ	こめ あぶら さとう かたくりこ こんにやく こま	たけのこ しめじ にんじん だいこん しいたけ キャベツ きゅうり こまつな レモン かき	646 28.9 25.5 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (だいこん・キャベツ)
10	金	502 えびピラフ	チキンサラダ ABCスープ ぶどうとみかんの三色ゼリー ★「健康にいい洋風」献立	○	ぎゅうにゅう えび だいず とりにく ベーコン かんてん ゼラチン	こめ パター あぶら さとう マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし もやし キャベツ ねぎ ほうさい こまつな みかん ぶどう	627 25.6 23.2 1.7	
13	月	玄米入りご飯	いなだのごま酢だれ 辛子あえ みそちゃんこ オレンジ	○	ぎゅうにゅう いなだ ぶた にく やきとうふ みそ	こめ げんまい かたくりこ あぶら さとう こま	こまつな もやし にんじん にんにく たまねぎ ほうさい えのき いら オレンジ	634 28.4 24.8 1.6	
14	火	501 カレー麻婆丼	大根のナムル りんごボンチ ★「ボンチはうまいぜ!」献立	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず ハム	こめ さとう あぶら バター こめ かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いら こまつな もやし だいこん りんご みかん アロエ	636 24.3 21.2 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (だいこん)
15	水	食パン ・いちごジャム	茎わかめのサラダ 白菜のクラムチャウダー みかん	○	ぎゅうにゅう くわかめ あさり ベーコン とうにゅう なまクリーム	パン ジャム さとう あぶら こま じゃがいも こめ パター	キャベツ にんじん とうもろこし こまつな レモン たまねぎ マッシュルーム グリーンピース みかん	628 22.0 23.8 1.9	
16	木	オニオンライス	鮭のピザ風チーズ焼き かぶのサラダ ひよこ豆と小松菜のスープ パイナップル	○	ぎゅうにゅう ベーコン さけ チーズ ひよこまめ	こめ あぶら パター さとう こま	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン かぶ きゅうり レタス とうもろこし キャベツ こまつな パイナップル	631 28.8 24.4 1.7	5年生校外学習 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (こまつな)
17	金	玄米入りご飯	かぼちゃコロッケ 野菜の塩こんぶあえ キムチなべ風みそ汁 かき	○	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とろふ みそ	こめ げんまい じゃがいも あぶら かたくりこ パンこ こま	かぼちゃ たまねぎ きゅうり ほうさい にんじん ねぎ もやし しめじ こまつな かき	639 24.1 18.4 1.6	
20	月	土曜参観の代休のため、給食はありません。			朝・昼・夕3食きちんと食べよう!				
21	火	オレンジ フレンチトースト	ツナサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮 りんご	○	ぎゅうにゅう とうにゅう たまご ツナ わかめ だいず とりにく	パン パター さとう あぶら こま じゃがいも	オレンジ こまつな キャベツ もやし たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース りんご	649 26.9 25.8 1.9	11月誕生 日 献立
22	水	キーマカレー	青大豆とひじきのサラダ サイダーゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ひじき だいず ベーコン アガー	こめ あぶら さとう こま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり とうもろこし こまつな みかん	642 25.4 22.1 1.7	なかよし給食
24	金	船橋産 「コシヒカリ」 ご飯	鰯のしょうが煮 キャベツのピリ辛あえ 塩こうじの肉じゃが 抹茶豆	○	ぎゅうにゅう さば ぶたにく だいず	こめ さとう あぶら こま しらすたき じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ さやいんげん	652 28.9 22.9 1.6	和食の日献立 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (菜・キャベツ)
27	月	403 わかめご飯	チバザボークハンバーグ にんじんキツネしりしり 大根とねぎのみそ汁 きなこ白玉 ★「50th Anniversary」献立	○	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ きなこ	こめ パンこ あぶら さとう こま しらすたき	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ えのき	637 27.7 19.1 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (だいこん・ねぎ)
28	火	玄米入りご飯	ししゃもの唐揚げ じゃが芋の納豆あえ けんちん汁 みかん	○	ぎゅうにゅう ししゃも なっとう とりにく とうふ	こめ げんまい かたくりこ あぶら じゃがいも こま こんにやく さといも	しょうが こまつな しいたけ こほう にんじん だいこん ねぎ みかん	639 28.7 22.4 1.6	3年生校外学習
29	水	就学時健康診断のため、給食はありません。			朝・昼・夕3食きちんと食べよう!				
30	木	先生方 みそラーメン	レバーとポテトのレモンソース 大根とブロッコリーのサラダ ヨーグルト ★「パンダをみつめてねりめん」献立	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なるこ レバー くわかめ	ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう こま	にんじん もやし とうもろこし いら ねぎ キャベツ こまつな にんにく しょうが レモン だいこん ブロッコリー	628 28.1 19.5 1.7	セレクトデザート 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (だいこん)

※都合により食材料や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

11月24日は「和食の日」

11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコの無形文化遺産に登録されています。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。



薬円台南小学校の「周年記念献立」を考えました!

薬円台南小学校は昭和49年に創立し、今年で50周年を迎えます。今月と12月1日に、周年記念にむけて給食委員会と先生方で考えた献立が登場します。献立表のクラス名は考えてくれたクラスです。船橋産の旬の食材を使用した、思い出に残るお祝い献立を考えました。お楽しみに!

