

令和6年度

11がつ よていこんだて

【今月の目標】 千葉県のご当地産物を知ろう

うみ やま かに ちばけん ちばのり し
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。
んな食べ物があるか調べてみましょう。



薬台台南小学校

日 次	曜 日	献立名		牛 乳	おもな材料とはたらき			栄養価 (4歳児基準)	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	金	げんまい はん 玄米入りご飯	マーボーパテ ナムル みかん 食物繊維 9.5g	○	ぎゅうにゅう とうふ とりくに みそ ハム	こめ げんまい じゃがいも あぶら さとう かたくりこ はるさめ	しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ にら こまつな もやし みかん	622 21.7 20.3 1.6	
5	火	たにんどん 他人丼	くま かわかめのも キャベツのスープ りんご	○	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご くま かわかめ とうふ	こめ げんまい さとう あぶら こま かたくりこ	たまねぎ グリンピース にんじん もやし きゅうり しいたけ キャベツ こまつな りんご	635 25.6 23.8 1.7	ふなばし はん しょうじ 船橋産旬の食材を 食べて知る日 (キャベツ)
6	水	はん ご飯	あじ ちりめん 小松菜のおかかえ ごまみそ汁 芋けんぴ	○	ぎゅうにゅう あじ とりくに とうふ みそ かつおぶし ぶたにく みそ	こめ かたくりこ さとう こんにゃく あぶら こま さつまいも	ねぎ しょうが しそ こま つな にんじん はくさい だいこん えのき	622 26.9 19.8 1.6	ふなばし はん しょうじ 船橋産旬の食材を 食べて知る日 (小松菜)
7	木	はん ご飯	あつあ いた 厚揚げのみそ炒め ワンタンのパリパリサラダ オレンジ カルシウム459mg	○	ぎゅうにゅう あつあ ぶたにく だいず みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ワンタンのかわ こま	ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ はくさい もやし こまつな オレンジ	629 27.2 23.6 1.6	ねんせい けい がい けい けい 5年生校外学習①
8	金	とり 鶏ごぼうめし	ししやもの唐揚げ 酢のもの さわに 沢煮わん カルシウム474mg	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ししやも わかめ とりくに あぶらあげ	こめ さとう あぶら かたくりこ こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり しいたけ だいこん こまつな ねぎ	624 28.3 22.9 1.7	ねんせい けい がい けい けい 5年生校外学習② 11月8日 は ひ こんだて いい歯の日献立
11	月	ちば 千葉ポーク カレーライス	ひじきのサラダ ミルクゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき かんてん ゼラチン	こめ あぶら さつまいも さとう こめ こま	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ さやいんげん グリンピース きゅうり ホールコーン こまつな みかん	658 23.6 21.0 1.7	ちば はん しょうじ 千葉県消費一献立
12	火	はん ご飯	あじ しょうが かに 鯖のしょうが煮 かにのピリ辛あえ ねぎ肉じゃが	○	ぎゅうにゅう さば くま かわかめ ぶたにく	こめ さとう あぶら こま しらたき じゃがいも	にんじん かぶ もやし ねぎ たまねぎ しいたけ グリンピース	629 27.7 22.5 1.6	ふなばし はん しょうじ 船橋産旬の食材を 食べて知る日 (ねぎ)
13	水	アップルトースト	フレンチサラダ ポークビーンズ バナナ	○	ぎゅうにゅう しょういんげんまめ パーコン ぶたにく	パン バター さとう あぶら じゃがいも	りんご レタス キャベツ こまつな たまねぎ にんじん トマト さやいんげん バナナ	637 22.5 24.4 1.9	ふなばし かい 船橋支会
14	木	はん ご飯	とり 鶏肉のからフル甘酢あん にら卵スープ きなこ豆	○	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず きなこ	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ピーマン しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ にら	639 26.9 22.1 1.6	
15	金	あき 秋のちらし寿司	あつあ やさい かに 厚揚げと野菜のみそ煮 しらたま 白玉フルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう さけ たまご あつあ とりくに みそ だいず	こめ さとう あぶら こま じゃがいも しらたまもち	しいたけ きゅうり にんじん だいこん アロエ みかん ぶどう	622 23.9 14.0 1.7	11月15日 しちごきん いわ こんだて 七五三お祝い献立
18	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！	
19	火	あさりときのこの ピラフ	さつま芋のサラダ ABCマカロニのミネストローネ オレンジ 鉄6.4mg	○	ぎゅうにゅう あさり とりくに ウィンナー しょういんげんまめ	こめ バター あぶら こま さつまいも さとう マカロニ	たまねぎ にんじん まいたけ エリンギ しめじ えだまめ きゅうり こまつな キャベツ トマト パセリ オレンジ	626 22.4 22.3 1.7	
20	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！	
21	木	ふなばし 船橋産 「粒すけ」ご飯 ・エゴふりかけ	おからナゲット のり酢あえ かわ こんさい とんじろ 皮付き根菜の豚汁	○	ぎゅうにゅう おから とうふ とりくに のり ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら こま かたくりこ こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな もやし こぼろ れんこん だいこん しめじ ねぎ	634 25.7 23.5 1.6	わかし び こんだて 和食の日献立
22	金	こめめ 米達の Pasta チキンクリームソース	キャロット・ラベ なし 梨ケーキ	○	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく	こめめん あぶら こめ あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん しめじ こまつな えだまめ なし	645 21.6 21.9 1.7	こめめ つか こんだて 米達を使った献立
25	月	はん ひじきご飯	レバーと大豆のレモンソース コロコロきゅうり 芋の子汁 かき 鉄6.5mg	○	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ レバー だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ こま こんにゃく さといも	にんじん しいたけ グリンピース レモン きゅうり ごぼう だいこん こまつな ねぎ かき	634 27.3 21.4 1.7	
26	火	ふなばし 船橋産 「コシヒカリ」ご 飯	しほ しょうが かいそう 西湖豆腐 きのこと海藻のサラダ なな 大学いも	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも みずあめ こま	たけのこ にんじん ねぎ こまつな はくさい トマト しめじ えのき レタス もやし	629 23.9 20.2 1.6	ふなばし はん しょうじ 船橋産旬の食材を 食べて知る日 (米)
27	水	げんまい はん 玄米入りご飯	かぼちゃコロッケ キャベツの塩こんぶあえ キムチなべ風みそ汁	○	ぎゅうにゅう とりにく しほこんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ げんまい じゃがいも あぶら こぼろこ パンこ こま	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい にんじん ねぎ もやし しめじ こまつな	621 23.9 19.7 1.6	ふなばし はん しょうじ 船橋産旬の食材を 食べて知る日 (キャベツ)
28	木	てつく 手作り メロンパン	ブロッコリーサラダ チリコンカン りんご 食物繊維 9.3g	○	ぎゅうにゅう くま かわかめ だいず ぶたにく パーコン レンズまめ	パン こぼろこ さとう バター じゃがいも	ブロッコリー もやし にんじん レタス たまねぎ トマト りんご	648 25.8 23.5 1.9	がちゃん しょうじ 11月誕生日 こんだて 献立
29	金	ふなばし 船橋産 「粒すけ」ご飯	ぼろのごま酢だれ 大根の醤油あえ 塩ちゃんこ みかん	○	ぎゅうにゅう ぼろ のり とりくに あぶらあげ とうふ	こめ かたくりこ あぶら さとう こま	こまつな だいこん にんじん たまねぎ はくさい もやし えのき にら みかん	625 27.9 20.8 1.6	ふなばし はん しょうじ 船橋産旬の食材を 食べて知る日 (米・だいこん)

※都合により食材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。

※今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：だいこん・キャベツ・こまつな・根菜ねぎ・船橋産米・ブロッコリー（後半）

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。

11月「ちばを食べよう！ちばの食育月間」

11月は、ちばの旬の食材が最も豊富に出回る時期です。千葉県でとれた食材を給食に取り入れ、ちばの旬の食材をアピールします。
ご家庭でも、新鮮でおいしいちばの旬の食材を、食事に上手に取り入れましょう。

