

令和7年度

11がつ よていこんだて

《今月の目標》 千葉県知ろう

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。

どんな食べ物があるか調べてみましょう。



薬円台南小学校

日 日 日	曜 日	献立名		牛 乳	おもな材料とはたらき			栄養価 (4年生基準)	メモ 行事後等
		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		
4	火	ごはん	あじ 鰯のさんが焼き 根菜のみそ汁 根菜のみそ汁 青のり手ねび	○	ぎゅうにゅう あじ とりこく とうふ みそ あぶらあげ のり	こめ かたくりこ さとう こ ま あぶら こんにゃく さと いも さつまいも	ねぎ しょうが しそ だいこん にんじん キャベツ こまつな	625 25.1 19.0 1.6	船橋産旬の食材を 食べて知る日(根菜ねぎ)
5	水	就学時健康診断のため、給食はありません。							朝・昼・夕・夜 3食きちんと食べよう！
6	木	げんまい 玄米入りごはん	カレー麻婆豆腐 ワンタンのパリパリサラダ みかん	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく パター	こめ げんまい さとう あぶら こめ かたくりこ ワンタンのかわ こま	たまねぎ にんじん には キャベツ もやし こまつな みかん	635 25.8 22.9 1.6	
7	金	とり 鶏ごぼうと さつま芋のご飯	ししゃもの唐揚げ 酢のもの 沢煮わん カルシウム 470mg	○	ぎゅうにゅう とりこく ししゃも わかめ ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう さつまいも かたくりこ あぶら こんにゃく	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	622 28.3 22.3 1.7	11月8日 いい歯の日献立
10	月	アップルトースト	コールスローサラダ ポークビーンズ 食物繊維 8.6g	○	ぎゅうにゅう くわいかめ しろいんげんまめ ペーコン ぶたにく	パン パター さとう あぶら じゃがいも	りんご キャベツ にんじん こまつな たまねぎ トマト さやいんげん	627 23.2 25.4 1.9	
11	火	ごはん	レバーと大豆のからめ煮 鉄 6.4mg コロコロきゅうり のっぺい汁 オレンジ	○	ぎゅうにゅう レバー だいす とりこく	こめ かたくりこ あぶら さとうこま こんにゃく さといも	きゅうり ごぼう しいたけ にんじん だいこん しめじ こまつな オレンジ	646 25.7 23.1 1.6	
12	水	げんまい 玄米入りごはん	キャベツのホイコーロー 春雨とわかめのナムル 大学かぼちゃ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム わかめ	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ はるさめ みずあめ こま	ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし えのき かぼちゃ	632 22.8 21.7 1.6	船橋産旬の食材を 食べて知る日(キャベツ)
13	木	ふなばし 船橋産 「粒すけ」ごはん	黒鯛の揚げびたし キャベツと小松菜のごまあえ 千葉牛の塩肉じゃが みかん	○	ぎゅうにゅう くらだい ぎゅうにく	こめ かたくりこ あぶら さとう こま しらすだき じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ しいたけ ねぎ みかん	645 27.1 20.0 1.6	船橋産旬の食材を 食べて知る日(船橋産米) 千葉千消デー
14	金	あき 秋のちらし寿司	あつお 厚揚げと野菜のみそ煮 白玉フルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう さけ あつあげ とりこく みそ だいす	こめ さとう こま じゃがいも しらすだ きゼリー	コーン しいたけ きゅうり にんじん だいこん みかん	629 24.4 15.4 1.7	11月15日 七五三お祝い献立
17	月	げんまい 玄米入りごはん	とりにく 鶏肉のカラフル甘酢あん にら卵スープ オレンジ	○	ぎゅうにゅう とりこく だいす たまご くわいかめ	こめ げんまい かたくりこ じゃがいも あぶら さとう こま	ピーマン たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん には	638 25.0 22.0 1.6	
18	火	こまつな ★小松菜ごまみそ 豆乳担々めん	大根のパンサンスー さつま芋のマラーカオ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう	ちゅうかめん あぶら かたくりこ こま はるさめ さとう こめ さつまいも	ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ もやし こまつな コーン だいこん	630 23.2 20.2 1.7	船橋産旬の食材を 食べて知る日 (こまつな・だいこん) ★給食委員 千葉県
19	水	きのこの キーマカレー	あかだいず 青大豆とひじきとコーンのサラダ フルーツゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ひじき だいす ペーコン かんてん	こめ あぶら さとう こま	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト キャベツ コーン こまつな みかん ぶどう	650 25.3 22.2 1.7	船橋産旬の食材を 食べて知る日 5年生校外学習①
20	木	ねがひ 根菜ねぎとあさりの ピラフ	やさい 野菜チップスサラダ 鉄 6.2mg ミネストローネ りんご	○	ぎゅうにゅう パター あさり ぶたにく ウィンナー しろいんげんまめ	こめ あぶら さとう こま	にんじん しめじ ねぎ ごぼう きゅうり こまつな たまねぎ キャベツ トマト パセリ りんご	622 21.3 25.9 1.7	船橋産旬の食材を 食べて知る日(根菜ねぎ) 5年生校外学習②
21	金	★こんじゅう (セルフおにぎり)	さば 鯖の塩こうじ焼き のり酢あえ さつま芋汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし さば のり とりこく みそ	こめ さとう あぶら こんにゃく さつまいも	れんこん こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	630 28.8 20.5 1.7	和食の日献立 ★給食委員 千葉県
25	火	あかだいず 豚肉と厚揚げの キムチ丼	だいこん 大根の梅和え スイート豆ポテト	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しろういんげんまめ とうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ こまつな だいこん うめ	624 21.7 20.4 1.7	船橋産旬の食材を 食べて知る日(だいこん) 6年生校外学習
26	水	ふなばし 船橋産 「コシヒカリ」ごはん	おからクロック 食物繊維 9.9g ブロッコリーのツナあえ きのこわかめのみそ汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく おから とうにゅう ツナ だいす わかめ みそ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ こま	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー もやし しめじ まいたけ えのき エリンギ	647 23.9 22.8 1.6	船橋産旬の食材を 食べて知る日 (船橋産米・ブロッコリー)
27	木	ビーンズチリドッグ	はくさい 白菜のABCスープ パナナ	○	ぎゅうにゅう ワインナー だいす レンズまめ	パン あぶら さとう かたくりこ マカロニ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん はくさい コーン こまつな パナナ	636 24.6 25.7 1.9	11月誕生日献立
28	金	ビビンバ	コノシロナゲット カルシウム 480mg 小松菜とひじきのスープ みかん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ コノシロ ひじき	こめ あぶら さとう こま かたくりこ	ぜんまい にんじん もやし こまつな たまねぎ ねぎ たけのこ えのき みかん	655 28.5 23.9 1.7	船橋産旬の食材を 食べて知る日 (こまつな・コノシロ)

※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。

※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・ブロッコリー（後半）・船橋産米・コノシロ

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。

