



# 11月 予定献立表

船橋産の旬の食材



米、キャベツ、根深ねぎ、大根

今月のもくひょう 「千葉県の食べ物をしろう」

令和5年11月 船橋市立八栄小学校

日曜日	主食	おかず	赤の仲間 赤の仲間 体を作るものになる	黄の仲間 黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩(g)	一言メモ
1水	赤飯	鶏つくね焼き 干草和え すまし汁 花みかん	ぎゅうにゅう あずき とりにく だいず とうふ みそ わかめ	こめ ごま パンこ さとう あぶら はるさめ	たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん もやし とうもろこし こまつな えのきだけ ねぎ みかん	609 26.5	20.5 1.9	創立記念日 お祝い事の席で食べられる日本の伝統料理、 「赤飯」を味わいましょう。
2木	ご飯	鮭のごまだれ焼き おなか和え 呉汁 みかん	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし だいず あぶらあげ みそ	こめ ごま さとう さといも	こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん みかん	610 27.9	19.2 1.6	「呉」は、水にひたした大豆をすりつぶしたもので、「呉」をみそ汁に入れた料理が呉汁です。 いつものみそ汁とはひと味違うおいしさです。
6月	ご飯	なまあげのきのこソース ナムル キムチ鍋風豚汁	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま じゃがいも	えのきだけ あさつき きゅうり にんじん こまつな もやし ごぼう いら はくさい はくさいキムチ	634 29.2	23.7 1.8	鉄分をとろう 生揚げは豆腐を油で揚げた食品です。貧血をふせ ぐ鉄分が豊富にふくまれています。
7火	黒コッペパン	鱈のグラタン 野菜スープ みかん	ぎゅうにゅう たら ベーコン レンズまめ なまクリーム チーズ とりにく	こくとうコッペパン マカロニ あぶら こむぎこ バター パンこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな みかん	613 29.8	20.4 2.0	鱈は体長1メートルほどの魚です。あっさりとした味わいで様々な料理と相性よくいただけます。
～8日(水)は就学時健診のため、給食はありません。～								
9木	ご飯	キャベツメンチカツ きりぼしだいこん 切干大根のさっぱり漬け かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご とうふ わかめ みそ	こめ てんぷらこ パンこ あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり もやし きりぼしだいこん かぼちゃ はくさい こまつな	625 24.1	21.8 1.9	船橋産の旬の食材“キャベツ”を 食べて知る日
10金	ご飯	こさかな 小魚ひりかけ レバーとごぼうの和だれ はくさい あまずあ 白菜の甘酢和え たまご 卵とりのすまし汁	ぎゅうにゅう しらすほし きざみゆり かつおぶし ぶたレバー みそ たまご	こめ ごま でんぷん あぶら さとう	しょうが ごぼう はくさい きゅうり にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ	651 25.2	22.6 2.1	旬の食材“白菜” 寒くなると甘みを増す白菜。不足しがちなビタミンC、食物繊維がふくまれています。
13月	ねぎ塩豚丼	春雨サラダ 野菜チップス	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ	こめ むぎ あぶら ごま はるさめ さとう さつまいも	ねぎ もやし にんにく レモン あさつき きゅうり こまつな キャベツ れんこん ごぼう	610 24.6	20.7 1.6	船橋産の旬の食材“根深ねぎ”を 食べて知る日
14火	ご飯	いわし 鱈のさんが焼き ごま酢和え さつま芋とねぎのみそ汁 はな 花みかん	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ みそ あぶらあげ	こめ パンこ あぶら さとう ごま さつまいも	ねぎ ごぼう しょうが しそ こまつな にんじん キャベツ だいこん みかん	605 24.9	18.7 1.8	千葉千消デーこんだて 千葉県の郷土料理「さんが焼き」、県内での生産 が盛んな「さつまいも・ねぎ・こまつな」を味わ いましょう。
15水	チキンカレーライス	ひじきと青大豆のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ あおだいず ひじき	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター ごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム きゅうり こまつな もやし オレンジ	650 23.7	22.7 1.7	食物繊維をとろう 青大豆は黄色の大豆と比べて油分が少なく、甘み の強い豆です。多くふくまれる食物繊維には、お なかの調子を整えるはたらきがあります。
16木	ご飯 (船橋産コンヒカリ)	メルルーサと野菜の揚げ煮 ころころきゅうり はくさい 白菜のスープ りんご	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ	こめ てんぷん あぶら じゃがいも さとう ごま	しょうが にんじん あおピーマン きゅうり はくさい こまつな とうもろこし りんご	624 22.1	20.6 1.7	船橋産の旬の食材“米”を 食べて知る日
17金	ご飯	とうふ 豆腐のオイスターソース煮 おまめのサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく とうふ しろういんげんまめ	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう	にんにく たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ はくさい きくらげ えだまめ きゅうり キャベツ こまつな バナナ	616 25.8	18.4 1.2	毎月19日は「食育の日」 ～かみかみ給食～
20月	ガーリックライスの こまつな 小松菜ソースがけ	焼肉サラダ りんご	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ とりにく チーズ ぶたにく	こめ パター あぶら こむぎこ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ こまつな しょうが だいこん もやし ほうれんそう しそ りんご	627 24.9	23.3 1.9	船橋産の旬の食材“小松菜”を 食べて知る日
21火	チリドッグ	かぶのスープ煮 わかめサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく ウィンナー チーズ わかめ	コッペパン あぶら じゃがいも さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん トマト かぶ こまつな とうもろこし キャベツ オレンジ	600 27.0	22.8 2.2	旬の食材“かぶ” 風邪の予防や免疫力アップに効果のあるビタミン Cが豊富です。とろける食感がスープに合いま す。
22水	ご飯 (船橋産粒すけ)	さば 鱈のみそ煮 のり酢和え かきたま汁 はな 花みかん	ぎゅうにゅう さば みそ きざみゆり とうふ たまご	こめ さとう あぶら でんぷん	キャベツ こまつな きゅうり もやし レモン えのきだけ にんじん たまねぎ みかん	602 28.1	20.8 2.1	11月24日は「和食の日」 和食に欠かせない、だし。かつおと昆布のだしを とり、うまみたっぷりのかきたま汁を作ります。
27月	ご飯	ししゃものカレー揚げ 油麩のそぼろ煮 めかぶ和え	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ かつおぶし めかぶわかめ ハム	こめ でんぷん あぶら じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	653 27.9	22.4 1.8	郷土食“宮城県” 宮城県の「油麩」と「めかぶわかめ」を味わい ましょう。
28火	ご飯	まーぼーだいこん 麻婆大根 昆布和え 大豆のしゃりしゃり揚げ みかん	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ きざみこんぶ だいず あおのり	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	だいこん にんにく しょうが にんじん ねぎ いら こまつな キャベツ きゅうり レモン みかん	604 23.2	20.0 1.9	船橋産の旬の食材“大根”を 食べて知る日
29水	コッペパン	ぶたにく だいず 豚肉と大豆のトマト煮 かいそう 海藻サラダ(ツナ入り) とうにゅう 豆乳かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく わかめ まぐろ かんてん とうにゅう	コッペパン あぶら じゃがいも さとう ごま メーブルシロップ	にんにく にんじん たまねぎ トマト こまつな きゅうり キャベツ レモン うめ かぼちゃ	622 29.3	21.6 1.8	おはなし給食 「いつか空の下で」より 豆乳かぼちゃプリン
30木	ご飯	このや お好み焼き風卵焼き おろし和え なめこ汁 はな 花みかん	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく かつおぶし あおのり あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ あぶら さとう	にんじん キャベツ しょうが こまつな もやし はくさい だいこん なめこ ねぎ みかん	603 30.4	20.2 1.9	おろし和えは、しょうゆなどで味付けをした大根 おろしと野菜を和えた副菜です。大根おろしのた れでさっぱりとした味わいです。

※栄養価は4年生の表示です。献立は、食材の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

《今月使用する旬の食べもの》

大根、ねぎ、キャベツ、ごぼう、さつま芋、れんこん、白菜、かぶ、りんご、みかん

★保護者の方へ

給食当番の児童はマスクを着用して配膳をします。当番の週は  
忘れず持参するよう、ご協力をお願いいたします。