

よていこんだてひょう

★ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。

*中学年の栄養量です。

日付	献立名	主にかからだの熱や力になるもの (きいろのなかま)	主にかからだの血や肉や骨になるもの (あかのなかま)	主にかからだの調子をととのえるもの (みどりのなかま)	調味料	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂肪、塩分 (g)	献立行事など	
2月	ごはん	ごはん				648kcal	【海の恵み】 千葉県産ののり、鮭(さけ)、いわしを取り入れた海産物を食べてほしい献立です。	
	あじつけのり	さとう	のり		しょうゆ	32.8g		
	さけのちゃんちゃんやき	さとう、マーガリン(乳無し)	さけ	キャベツ、にんじん、えのきだけ	みそ、みりん、さけ	19.4g		
	とんじる	じゃがいも	とうふ、ぶたにく	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	みそ、さけかすだしパック	2.2g		
	だいすといりこのあげ	さつまいも、あぶらでんぶん、さとう、ごま	にぼし、だいす		しょうゆ、みりん			
3火	ごはん	ごはん				617kcal	【いわし】 いわしには食べることができる小骨が270本もあります。たんぱく質、カルシウムがたっぷりです。	
	こんぶのつくだに	ごま、さとう	こんぶ、けずりぶし		しょうゆ、みりん	25.8g		
	いわしのかばやき	さとう、でんぶんあぶら	いわし	しょうが		16.2g		
	やさいたっぷりすいとんじる	すいとん	ぶたにく	かぼちゃ、にんじん、ねぎ、ごぼう、はくさい、しめじ	みそ、だしパック、わふうだし	2.3g		
	かき			かき				
4水	ごまごはん	ごはん、ごま			しお	671kcal	【とりにくのからあげ】 唐揚げは、しょうゆ、清酒、しょうが、にんにくで下味を付けて油であげました。作る人やお店によって味が違います	
	とりにくのからあげ	でんぶん、あぶら	とりにく	しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ、こしょう	29.0g		
	じゃがいものうま	じゃがいも、さとう、こんにゃく、あぶら	ぶたにく、なまあげ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ	19.6g		
	かぼちゃのあま	さとう、でんぶん		かぼちゃ	しょうゆ	2.0g		
	ひとくちみかん			みかん				
5木	ごはん	ごはん				645kcal	【給食の牛乳も冷蔵庫】 牛乳を冷蔵庫で保管するのは給食室でも同じです。ご飯やおかずと交互にのみましょう。	
	こまつなのつくだに	さとう、ごま、あぶら	かつおぶし		しょうゆ	27.3g		
	さばのスタミナやき	さとう、	さば	にんにく、しょうが	みそ、しょうゆ、さけ、みりん	23.8g		
	にくとうふ	しらたき、さとうあぶら	ぶたにく、とうふ	はくさい、こまつな、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、わふうだし、さけ、みりん	1.6g		
	バナナ・みかんセレクト			みかん、バナナ				
6金	ごまきなこトースト	パン、ごま、マーガリン、さとう	スキムミルク、きなこ			662kcal	【大豆の栄養】 大豆は、おもに体を作る働きがあり、たんぱく質、カルシウムなどを多く含みます。	
	ポークビーンズ	じゃがいも、あぶら	ぶたにく、だいす	たまねぎ、にんじん、みずトマト、とうもろこし、グリーンピース	こしょう、コンソメ、ガラスープ、しお	28.0g		
	ぶちぶちげんまいのあえもの	げんまい、さとうあぶら、ごま		キャベツ、こまつな、にんじん、とうもろこし、しめじ	しょうゆ、さけ	21.7g		
	りんご			りんご		2.4g		
9月	ごはん	ごはん				616kcal	【ふは何からできている?】 ふ(麩)は小麦粉の中のたんぱく質を焼いたものです。小麦粉はエネルギーを作る食べ物ですが、たんぱく質も少しあり、植物性たんぱく質として食べられてきました。	
	にんじんそぼろ	さとう、ごま	とりにく、だいす	おろししょうが	しょうゆ、さけ	28.3g		
	さばのピリからやき	あぶら、さとう	さとう	しょうが	しょうゆ、さけ、トウバンジャン	21.7g		
	だいこんとおふのしる	こんにゃく、さとう	ぶたにく、あさり、こまちふ	だいこん、にんじん、きくらげ、たまねぎ	しょうゆ、わふうだし、さけ、みりん	1.7g		
	バナナ			バナナ				
10火	ごはん	こめ				622kcal	【千葉市のサラダ菜】 「サラダ菜」は名前の通り、サラダなどの副菜に加える野菜です。実は千葉市で多く生産されています。千葉市中の小学生、中学生が味わっています。	
	やきぎょうざ	こむぎこ、あぶら	ぶたにく	キャベツ、ながねぎ	しょうゆ	26.5g		
	マーポーとうふ	あぶら、でんぶん、さとう	ぶたにく、とうふ、だいす	にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、グリーンピース	しょうゆ、ちゅうかだし、トウバンジャン、みそ	18.6g		
	地場産物活用献立 千葉市のサラダ菜							1.9g
	サラダなのちゅうかあえ	ごま、ごまあぶら		サラダな、にんじん、もやし	しょうゆ、す、しお			
11水	あげパンセレクト(きなこ、ココア)	パン、さとうあぶら	きなこ、スキムミルク		ココア	641kcal	【かぼちゃ①】 夏野菜なのですが、皮がじょうぶで硬いので、冬まで保存でき食べることができます。種も乾燥させて炒り、食べることができます	
	パンプキンチュー	じゃがいも、こめこ	とりにく、しろいんげんまめ、とうにゅう、ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	しお、こしょう、コンソメ	22.6g		
	やさいのごまあえ	さとう、ごまあぶら、ごま	わかめ	もやし、はくさい、にんじん	しょうゆ	25.2g		
	オレンジ			オレンジ		2.4g		
12木	さといもごはん	アルファールかまい、もちごめ、さといも、さとう、あぶら	とりにく、あぶらあげ	ごぼう、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん、わふうだし、しお	613kcal	【さといも】 里芋は千葉県の特産物の1つです。山で採れる山芋に対し、人里で作られてきた里芋です。	
	いかのしょうがやき	あぶら	いか	しょうが	しょうゆ、さけ、みりん	35.0g		
	ぶたにくとごろごろやさいのもの	こんにゃく、さとうあぶら	ぶたにく、こうやとうふ、うすらのたまご	ごぼう、にんじん、だいこん、えだまめ	しょうゆ、さけ、わふうだし	21.6g		
	あげじゃがいもとだいすのあおりのあえ	じゃがいも、あぶら、でんぶん	だいす、あおりのにぼし			2.6g		

日付	献立名	主にからだの熱や力になるもの (きいろのなかま)	主にからだの血や肉や骨になるもの (あかのなかま)	主にからだの調子をととのえるもの (みどりのなかま)	調味料	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂肪、塩分 (g)	献立 行事など
13 金	千葉氏ゆかりの地の献立 佐賀県の郷土料理					621kcal	【千葉氏ゆかりの地】 〈佐賀県の郷土料理〉 千葉氏は手柄を立て、源頼朝公より各地に領地をいただき、佐賀県でもよい所にしようとう頑張ったそうです。給食を食べ、千葉氏クイズも挑戦しましょう。
	ごはん	ごはん				25.0g	
	とりこどん	じゃがいも、あぶらさとう、でんぷん	とりにく うずらのたまご	たまねぎ、とうもろこし えだまめ	しょうゆ、みりん さけ、みそ	19.5g	
	のっぺじる	さといも、こんにゃく でんぷん	ちくわ、なまあげ	ごぼう、にんじん、だいこん しいたけ、ねぎ、こまつな	しょうゆ、みりん だしパック、しお	2.0g	
	のりあえ		のり	キャベツ、にんじん こまつな	わふうだし、しょうゆ みりん		
	はなみかん			みかん			
16 月	ごはん	ごはん				623kcal	【小魚とは？】 頭からまるごと食べる子とができる魚です。ししゃもや煮干しサイズのいわしは小魚です。
	だいずのしぐれに	さとう	だいず、ぶたにく	しょうが	しょうゆ、さけ、みりん	29.8g	
	ししゃものいそべあげ	でんぷん、あぶら	ししゃも、あおのり			20.1g	
	しょうがけんちんじる	さといも、こんにゃく	とりにく、なまあげ	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ こまつな、しいたけ、しょうが	しょうゆ、わふうだし しお、だしパック	1.8g	
	りんご・みかんセレクト			りんご			
17 火	テーブルロール	パン	スキムミルク			661kcal	【かぼちゃ②】 かぼちゃには、血液の流れをよくして体を温めるビタミンEがあります。寒い冬至の頃にぴったりです。
	ちくわのキャロットあげ	こむぎこ、あぶら	ちくわ	にんじん	ベーキングパウダー	28.2g	
	ほうとううどん	うどん	とりにく、あぶらあげ	かぼちゃ、はくさい、にんじん だいこん、ねぎ	みそ、わふうだし	23.7g	
	いりこアーモンド	アーモンド、さとう さつまいも、ごま	にぼし		しょうゆ、みりん	2.6g	
18 水	ごはん	ごはん				629kcal	【韓国でもわかめは活躍】 韓国では産後のお母さんの体のケアによく食べます。そこから生んでくれた感謝を込めて誕生日にもわかめスープを食べるそうです。
	プルコギ	さとう、あぶら はるさめ	ぶたにく	たまねぎ、にら、もやし にんじん	しょうゆ オイスターソース	27.3g	
	トック入りわかめスープ	トック、ごまあぶら	わかめ、ぶたにく	はくさい、にんじん、ねぎ きくらげ	こしょう、しょうゆ さけ、チキンブイヨン	14.9g	
	あべかわいも	さつまいも、さとう	きなこ			2.2g	
19 木	ごはん	こめ				626kcal	【おから】 大豆からできる食べ物です。大豆は黄色っぽい色ですが、おからは白いです。たんぱく質、食物繊維、カリウム、カルシウムが多い食べ物です。
	にんじんおからふりかけ	さとう、ごま、あぶら	とりにく、おから	にんじん、しょうが	しょうゆ、さけ	28.4g	
	しろみざかなのマヨネーズやき		メルルーサ	たまねぎ、パセリ	だいずちょうみりょう こしょう	21.2g	
	だいこんのそぼろに	こんにゃく さとう、でんぷん	ぶたにく	だいこん、にんじん はくさい、こまつな	しょうゆ、みりん わふうだし	1.7g	
	プチゼリーセレクト	さとう		ぶどう、みかん、リンゴ、アセロラ			
20 金	チキンライス	アルファールかまい、もち ごめ、マーガリン	とりにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン とうもろこし、みずくにトマト	カレーこ、ケチャップ、 ソース、こしょうしお、	642kcal	【手作りケーキ】 にんじんを細かくして、小麦粉、米粉、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳などといっしょにケーキにしました。風邪の予防にぴったりのケーキです。
	ほしがたコロッケ	じゃがいも、パンこ あぶら、	ぶたにく	たまねぎ	しお、こしょう ソース	26.0g	
	ABCスープ	じゃがいも マカロニ	ウインナー、だいず	キャベツ、にんじん たまねぎ、パセリ	ガラスープ、こしょう しお、しょうゆ	21.1g	
	キャロットケーキ	さとう、こめこ こむぎ、あぶら	とうにゅう	にんじん	ベーキングパウダー バニラエッセンス	2.4g	

給食で使用した主な食材の産地

(11月1日～29日)

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米・牛乳	千葉県・北海道	たまねぎ	北海道	ごぼう	青森県
鶏肉	北海道・宮崎県	にんじん	北海道・千葉県	ながねぎ	千葉県
豚肉	千葉県	こまつな	千葉県	もやし	千葉県・栃木県
じゃがいも	北海道	キャベツ	千葉県	しめじ	長野県
さといも	千葉県	はくさい	茨城県	みかん	愛媛県
さつまいも	千葉県・茨城県	だいこん	北海道・千葉県	柿	和歌山県
パン	北海道・埼玉県・茨城県・群馬県・千葉県				