

# 11月 よていこんだてひょう



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★  
よくんで たべよう

～きゅうしょくしつからのおしらせ～

11月は「いいはの日」や「きんろうかんしゃの日」、「わしょくの日」などたべものにかんけいするいろいろな日があります。こんげつは、たべものについてかんがえるきっかけになるよう、よつかいどうしやくらし、やちまたし、ちばけんでとれたものをおおつかっています。

\*2年生・3年生・なのはな・アシストからリクエストがおおかった こんだてを とりいれました。

令和4年度 四街道市立和良比小学校

日付	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとそのはたらき			カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	産地情報				
			からだをつくるものになる	からだのちようしをととのえる	エネルギーになる						
1 (火)	カレーうどん とりささみとやさいのゆかりあえ ごぼうメンチカツ ぐりとぐらのこめこのカステラ		とりにく ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	キャベツ ごぼう ほうれんそう さとう	うどん あぶら こめこ さとう	635 26.8 24.1 2.6	米(コシヒカリ):四街道 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産			
2 (水)	ごはん さわらのさいきょうやき すいとんじる あおなのごまマヨネーズあえ オレンジ		さわら みそ ハム とりにく	★ぎゅうにゅう ほうれんそう だいこん もやし にんじん	こまつな オレンジ	こむぎこ マヨネーズ ごま こめこ	622 29.1 16.8 2.5	豚肉:千葉 静岡 北海道 鶏肉:岩手 千葉 ハム:静岡 ベーコン:静岡			
3 (木)	*** ぶんかのひ ***										
4 (金)	セルフハンバーガー ABCスープ こまつなのカリカリサラダ りんご		ぶたにく とりにく だいず ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン しめじ	ほうれんそう こまつな キャベツ ★りんご	パン パンこ マカロニ あぶら	さつまいも	610 28.2 21.2 2.4	さわら:韓国 さば:長崎 もうかさめ:宮城 いわし:千葉		
7 (月)	ビビンバ(ごはん) ちゅうかたまごスープ やさいちップス		ぶたにく みそ とりにく ★たまご	とうふ ★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ほうれんそう れんこん かぼちゃ	ねぎ こまつな もやし しいたけ ごぼう	にんじん こまつな もやし しいたけ ごぼう	ごめ あぶら じゃがいも さとう	でんぶん ごま さつまいも	603 24.7 22.0 2.4	ねしょうが:佐倉 ごぼう:八街 だいこん:八街 にんじん:八街 千葉 北海道
8 (火)	ごはん ちくぜんにかみかみあえ ミルクだいがくいも		とりにく いか ★ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ	たけのこ いんげん だいこん きゅうり	ごめ あぶら さつまいも こんにやく	さとう ごま さつまいも バター	637 22.3 16.2 1.8	ねぎ:千葉 青森 たまねぎ:北海道 かぼちゃ:北海道 もやし:栃木		
9 (水)	むぎごはん ポークカレー ごまじゃこサラダ オレンジ		ぶたにく チーズ みそ ちりめんじゃこ	★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	グリーンピース ★りんご キャベツ きゅうり	ごめ ごま じゃがいも さとう	642 22.9 19.6 2.8	パブリカ:韓国 群馬 こまつな:千葉 茨城 だいずもやし:栃木 はくさい:長野 茨城		
10 (木)	オレンジフレンチトースト チリコンカン てつちよきんサラダ		★たまご ★ぎゅうにゅう だいず とりにく	ひじき ハム	オレンジジュース にんにく たまねぎ にんじん	マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう	パン さとう バター マーガリン	こむぎこ あぶら	673 27.8 26.4 2.7	ほうれんそう:千葉 茨城 にら:千葉 栃木	
11 (金)	ごはん さめのたつたあげ ほうれんそうのなつとうあえ とうふとなめこのみそじる みかん		もうかさめ みそ かつおぶし とうふ	あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ ほうれんそう にんじん	もやし なめこ こまつな みかん	ごめ でんぶん あぶら	643 33.3 19.2 2.0	えのきたけ:長野 埼玉 しめじ:長野 新潟 エリンギ:長野 鳥取		
14 (月)	*** べんとうのひ ***										
15 (火)	ごはん ぶたにくのしょうがやき はくさいとぶたにくのみそじる かき		ぶたにく ツナ のり みそ	★ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう にんじん しめじ	はくさい ★かき	ごめ さとう ごま	601 28.7 19.8 2.1	オレンジ:オーストラリア アメリカ りんご:長野 山形 青森 みかん:和歌山 静岡 かき:愛媛 奈良		
16 (水)	からつとごはん なまあげのちゅうかに サイダーポンチ		とりにく なまあげ ★うずらのたまご ★ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ みかん	たまねぎ いんげん しいたけ ★もも ★パイナップル	ごめ ごま でんぶん こんにやく カクテルゼリー サイダー	638 23.0 18.2 1.9				
17 (木)	ごはん いわしのさんがやき のっぺいじる りんご		いわし とりにく だいず みそ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが だいこん にんじん	しいたけ こまつな ★りんご	ごめ さとう でんぶん パンこ ごま	606 26.6 17.8 2.12			
18 (金)	きなこあげパン にくだんごスープ ポテトサラダ		きなこ とりにく ハム ★ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ きゅうり しいたけ たまねぎ キャベツ	にんじん ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ	パン さとう あぶら でんぶん	はるさめ じゃがいも マヨネーズ	619 25 21.9 2.4			
21 (月)	プルコギどん(ごはん) あげぎょうざ わかめスープ		ぶたにく なまあげ わかめ とうふ	★ぎゅうにゅう	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん	ほうれんそう もやし こまつな	ごめ さとう あぶら でんぶん	620 26.6 21.5 2.75			
22 (火)	*よつかいどうちゅうがっこうくとういつこんだて* ごはん とりつくねのたれやき いそかあえ さつまいものとんじる おこめのムース		とりにく いわし だいず のり	ぶたにく とうふ みそ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ れんこん はねぎ しょうが	こまつな キャベツ ほうれんそう にんじん もやし だいこん	ごめ こむぎこ マヨネーズ さとう こんにやく	676 26.7 20.4 2.23			
23 (水)	*** きんろうかんしゃのひ ***										
24 (木)	ごはん いかのいそべあげ いもに ひじきのカラフルあえ		いか あおのり ぶたにく なまあげ	ひじき ハム ★ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう だいこん にんじん	しいたけ ねぎ パブリカ えだまめ	ごめ こんにやく さとう さつまいも	664 28.3 20.6 1.9			
25 (金)	しょくパン いちごジャム もりのきのゴシチュー レモンふうみあえ あおりんごゼリー		とりにく ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン エリンギ	しめじ きゅうり ほうれんそう キャベツ	パン ジャム じゃがいも あぶら	こむぎこ マーガリン	625 22.2 18.6 2.5			
28 (月)	しょうゆラーメン ふラスク レバーとポテトのケチャップあえ		ぶたにく レバー ★ぎゅうにゅう	しょうが にんにく もやし にんじん	たけのこ しいたけ にら	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう	ふ バター じゃがいも	665 26.7 29.7 2.5			
29 (火)	ごはん さばのみそに けんちんじる おからチョコケーキ		さば ★ぎゅうにゅう みそ とりにく	とうふ ★たまご おから	しょうが ごぼう にんじん だいこん	しいたけ こまつな ねぎ	ごめ さとう こんにやく あぶら	さつまいも バター こむぎこ	638 26.4 21.5 2.0	*産地については、市場での納入が当日のため、最近の出荷状況及び普段からの取引の実績を考慮しての予定です。	
30 (水)	ごはん とりささみのレモンしょうゆあげ ポパイサラダ ごんさいのごまじる みかん		とりにく のり ぶたにく あぶらあげ	みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	ほうれんそう えのきたけ にんにく ねぎ みかん こまつな	ごぼう だいこん	ごめ でんぶん あぶら さとう	643 30.3 19.2 1.8	また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。		

※材料名の(下線)が引いてあるものは四街道産の食材を使用する予定です。  
※都合により、献立・材料が変更になることがあります。



## 11月22日(火) 千産千消費

22日は、千葉県産、四街道産の食べ物を使って、四街道中学校区の統一献立を行います。地元の旬の食べ物をたくさん使います。お楽しみに！

項目	平均値	基準値
エネルギー	635kcal	650kcal
たんぱく質	26.6g	21~32g
	16.8g	13~20g
脂質	20.8g	14~21g
	29.5%	20~30%
食塩相当量	2.3g	2g未満