

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★
よくかんで 食べよう

～きゅうしょくしつからのお知らせ～

11月は「いいはの日」や「きんろうかんしゃの日」、「わしよくの日」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、よつかいどうしやさくらし、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6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 (金)	ハヤシライス もやしとコーンのツナマヨあえ ヨーグルト		ぶたにく ★ヨーグルト ★とうにゆう ツナ ★ぎゆうにゆう	にんにく しょうが もやし たまねぎ グリンピース しめじ コーン こまつな セロリー ほうれんそう	こめ ごま あぶら こむぎこ マーガリン	675 23.8 22.9 2.0	米(コシヒカリ):四街道 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産
4 (月)	*** ふりかえきゆうじつ (ぶんかのひ) ***						
5 (火)	しょうゆラーメン はるまき てづくりチョコババロア		ぶたにく ★なまクリーム ★ぎゆうにゆう	しょうが たけのこ にんにく しいたけ もやし ねぎ にんじん こまつな	ちゆうかめん あぶら さとう かんてん	605 23.8 21.2 2.3	豚肉:鹿児島 青森 北海道 鶏肉:岩手 ベーコン:デンマーク メキシコ ハム:アメリカ デンマーク
6 (水)	ごはん さばのみそに しおこうじいそあえ けんちんじる りんご		さば とりにく みそ とうふ のり ★ぎゆうにゆう	しょうが ねぎ れんこん ほうれんそう だいこん にんじん はくさい しいたけ ★りんご こまつな	こめ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	610 28.8 17.9 2.1	さば:長崎 さめ:宮城 はがつお:九州
7 (木)	★よつかいどうしないういつメニュー★ ごはん チキンチキンごぼう どさんこじる ヨーグルト		とりにく ★とうにゆう さとう ★ヨーグルト みそ ★ぎゆうにゆう	ごぼう コーン だいこん えだまめ こまつな ねぎ しょうが にんじん にんにく もやし	こめ さとう じゃがいも ごま でんぶん ★バター あぶら	664 27.7 20.5 1.8	れんこん:佐倉 キャベツ:佐倉 しょうが:佐倉 ごぼう:八街
8 (金)	コッペパン コーンクリームシチュー いちごジャム ほうれんそうとツナのサラダ		とりにく ツナ ★とうにゆう ★スキムミルク ★ぎゆうにゆう	にんじん コーン もやし たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム こまつな ブロッコリー ★レモン	★パン こむぎこ ジャム マーガリン じゃがいも ごま あぶら	624 27.8 19.7 2.3	だいこん:八街 にんじん:八街 佐倉 北海道 はねぎ:佐倉 ねぎ:青森
11 (月)	セルフおにぎり(わかめごはん) しょうないふういもに すいとんじる		わかめ みそ ぶたにく とりにく なまあげ あぶらあげ ★ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ ごぼう だいこん しめじ もやし はくさい こまつな	こめ こむぎこ ごま じゃがいも こめこ さつまいも	660 26.5 18.4 2.6	もやし:栃木 はくさい:長野 茨城 たまねぎ:北海道 パプリカ:韓国 ニュージーランド
12 (火)	てづくりレモンパン トマトパオリスープ ひじきのカラフルあえ		★たまご ハム レンズまめ ひじき ★ぎゆうにゆう	にんじん にんにく たまねぎ パセリ セロリー パプリカ かぶ えだまめ	★パン じゃがいも マーガリン あぶら さとう こむぎこ	629 21.2 20.1 2.6	セロリー:長野 千葉 かぶ:千葉 パセリ:長野 かぼちや:北海道
13 (水)	ごはん マーボーどうふ やきぎょうざ ナムル		とりにく みそ ★だいたい とうふ ★ぎゆうにゆう	にんじん にんにく しいたけ しょうが たけのこ こまつな たまねぎ もやし	こめ ごま さとう でんぶん あぶら	612 26.1 18.9 2.4	さつまいも:四街道 八街 じゃがいも:北海道
14 (木)	にぼうとう さといもとレバーのあまからあえ キャロットケーキ		とりにく レバー あぶらあげ ★とうにゆう みそ ★ぎゆうにゆう	にんじん しょうが かぼちや ★レモン ねぎ こまつな	うどん ごま さとう こむぎこ でんぶん こめこ さといも マーガリン	626 24.7 21.7 1.9	えのきたけ:長野 埼玉 しめじ:長野 新潟 まいたけ:鳥取 きくらげ:四街道
15 (金)	ごはん インドふうからあげ チゲふうとんじる きりぼしだいこんのなつとうあえ はなみかん		とりにく ぶたにく ★なつとう みそ かつおぶし ★ぎゆうにゆう	にんにく しょうが にんじん こまつな ごぼう ねぎ はくさい たまねぎ ★みかん えのきたけ	こめ はちみつ でんぶん あぶら	656 29.1 21.7 1.7	はちみつ:八街 でんぶん:八街 あぶら:八街
18 (月)	ごはん ポークカレー さめのたつたあげ こまつなのカルちゃんサラダ		ぶたにく さめ ★チーズ ツナ みそ ★ぎゆうにゆう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン こまつな グリンピース キャベツ ★りんご パプリカ	こめ さとう じゃがいも あぶら でんぶん	685 28.6 22.6 2.8	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:九州 四国 静岡
19 (火)	スパゲティ ミートソース やさいコロケ ひじきのマリネ		とりにく ひじき かんばち ハム ★チーズ ★ぎゆうにゆう	マッシュルーム にんじん にんにく たまねぎ ゼロリー きゅうり	スパゲティ さとう あぶら こむぎこ マーガリン	602 25.7 24.0 2.3	
20 (水)	ごはん ビビンバ とうふとこまつなのちゆうかスープ		ぶたにく とうふ みそ ★たまご とりにく ★ぎゆうにゆう	にんにく ほうれんそう しょうが こまつな もやし たまねぎ ★だいたいもやし	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	601 27.8 20.4 2.0	
21 (木)	ココアあげパン にくだんごスープ ごまじゃこサラダ オレンジ		とりにく ★だいたい ちりめんじゃこ ★ぎゆうにゆう	しょうが はくさい にんじん ねぎ きゅうり こまつな しいたけ たまねぎ ★オレンジ キャベツ	★パン ほろさめ さとう ごま あぶら でんぶん	610 24.3 21.7 2.5	
22 (金)	*よつかいどうちゆうがっこうとういつこんだて* ごはん とりつくねのたれやき ちぐさあえ さつまじる		とりにく ぶたにく おから みそ ★だいたい ★ぎゆうにゆう	たまねぎ ほうれんそう れんこん ねぎ にんじん はねぎ だいこん キャベツ しょうが もやし こまつな	こめ あぶら こむぎこ ごま さとう こんにやく でんぶん	607 24.5 15.4 2.2	
23 (土)	*** きんろうかんしゃのひ ***						
25 (月)	ごはん はがつおのレモンソースかけ ポパイサラダ いなかじる		はがつお みそ ぶたにく のり とうふ ★だいたい ★ぎゆうにゆう	★レモン しいたけ ねぎ ほうれんそう まいたけ こまつな しめじ えのきたけ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう	652 30.3 23.1 2.3	
26 (火)	しおラーメン とりにくのしおこうじからあげ いもっこサラダ		ぶたにく とりにく わかめ ハム ★ぎゆうにゆう	キャベツ にんじん たまねぎ もやし コーン こまつな きゅうり にんにく しょうが	ちゆうかめん さつまいも あぶら でんぶん ★バター じゃがいも	621 29.2 25.5 2.1	
27 (水)	ごはん キャベツメンチカツ おかかあえ はちほうみそじる		ぶたにく みそ とうふ とりにく ★スキムミルク ★だいたい かつおぶし ★ぎゆうにゆう	たまねぎ はくさい キャベツ だいこん にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ さとう パンこ じゃがいも こむぎこ あぶら	625 26.4 19.9 1.9	
28 (木)	セルフハンバーガー カレービーンズ こまつなとにんじんのイタリアンサラダ		とりにく ★とうにゆう レンズまめ ツナ ★だいたい ★ぎゆうにゆう	たまねぎ はくさい にんじん コーン グリンピース こまつな	★パン あぶら さとう	649 28.9 24.6 2.6	
29 (金)	うのはなどん ぶたにくとピーマンのいたためもの こくしょうじる		おから ★たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ ★ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ だいこん ピーマン パプリカ しいたけ エリンギ たまねぎ もやし れんこん キャベツ しょうが にんにく ★レモン ★りんご こまつな	こめ ごま あぶら でんぶん しらたき こんにやく さとう じゃがいも	628 25.8 19.9 2.7	*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。 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・佐倉産・八街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(金) 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	632kcal	650kcal
たんぱく質	26.6g 16.8%	21~32g 13~20%
脂質	21.9g 29.9%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.3g	2g未満