



ほくぶくん

11月給食予定献立表



ほくぶちゃん

日付	牛乳	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	主な材料とその働き					
				体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる	
				1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 海藻・小魚 牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂 脂肪の多い食品
4(火)		麻婆豆腐丼 春雨サラダ みかん	765 29.5 21.6 2.0	豚肉 豆腐 大豆 味噌 鶏肉	牛乳	人参 にら もやし きゅうり みかん	生姜 椎茸 にんにく 長葱 玉葱	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	サラダ油 ごま油 ごま
5(水)		吹き寄せご飯 タンドリイ鯖 ごま味噌和え ヨーグルト	791 39.3 29.1 2.6	鶏肉 油揚げ 大豆 鯖 豚肉 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 ごぼう しめじ 枝豆 にんにく キャベツ	米 砂糖 さつまいも はちみつ	サラダ油 ごま ごま油
6(木)		焼き肉のつけご飯 ブロッコリーとチキンのサラダ りんご	773 32.7 25.8 2.0	豚肉 生揚げ 大豆 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー カリフラワー りんご	にんにく 生姜 玉葱 長葱 コーン	米 大麦 砂糖 ごま サラダ油	ごま油 ごま ごま油
7(金)		セサミトースト ペンネのトマト煮 小松菜のカルちゃんサラダ	841 30.3 32.2 2.9	豚肉 大豆 ツナ チーズ	牛乳	トマト 小松菜	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン	パン 砂糖 ペンネ	ごま マーガリン サラダ油
10(月)		ご飯 鰯の唐揚げ 肉豆腐 味噌ドレ和え	785 37.3 25.9 2.5	鰯 大豆 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	小松菜 人参 えのき茸 長葱 椎茸 キャベツ きゅうり もやし	にんにく 玉葱 白菜 しめじ 枝豆 レモン	米 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま
11(火)		鶏の照り焼き丼 いもっ子サラダ フルーツポンチ	795 31.3 19.8 1.7	鶏肉	牛乳	人参 枝豆 玉葱 桃 パイン レモン	キャベツ	米 砂糖 じゃが芋 さつまいも ゼリー	サラダ油 マヨネーズ
12(水)		カレーピラフ コーンフレイクチキン ひじきのマリネ はちみつレモンゼリー	781 30.7 23.9 2.8	豚肉 大豆 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ ひじき	人参 小松菜	にんにく 玉葱 コーン マッシュルーム 枝豆 キャベツ	米 コーンフレイク パン粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 マヨネーズ
13(木)		セルフ皿うどん(揚げ麺・あんかけ) 焼き餃子2個 チキンサラダ	781 36.3 37.7 3.1	豚肉 いか さつま揚げ なると 大豆 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	生姜 筍 木耳 もやし 白菜 キャベツ コーン	揚げ麺 でん粉 餃子の皮 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま
14(金)		ビビンバ 中華風コーンスープ きな粉麩ラスク	808 30.4 27.7 2.4	豚肉 大豆 鶏肉 卵 きな粉	牛乳	人参 小松菜 青梗菜	にんにく 生姜 もやし 切干大根 玉葱 椎茸 コーン	米 砂糖 でん粉 麩	ごま油 ごま マーガリン
17(月)		ご飯 鶏肉の七味焼き 塩肉じゃが 豆腐サラダ	761 36.7 22.9 2.3	鶏肉 豚肉 豆腐 鰹節	牛乳 のり	人参 葉葱	にんにく 玉葱 キャベツ コーン 枝豆	米 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま サラダ油
18(火)		ふわふわ丼 こまつなマヨネーズ和え ヨーグルト	753 30.0 21.7 2.3	鶏肉 豆腐 卵 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉葱 長葱 椎茸 コーン	米 大麦 砂糖 麩 でん粉	サラダ油 マヨネーズ
19(水)		東京都の献立 ちゃんこ汁 ご飯 鯖の味噌焼き ちゃんこ汁 ひじきの煮物 ウエハース	778 35.8 27.4 2.7	鯖 味噌 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	生姜 白菜 長葱 椎茸 枝豆	米 砂糖 春雨 ウエハース	ごま ごま油 ごま
20(木)		焼きそば コッペパン れんこんサラダ キャラメルポテト	850 31.3 35.9 2.9	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 あおさのり 生クリーム	人参	玉葱 もやし キャベツ 蓮根 枝豆 コーン	中華麺 パン 砂糖 さつまいも でん粉	サラダ油 マヨネーズ 大豆油 マーガリン
21(金)		千産千消献立 ご飯 鰯カレーハンバーグフライ 具たくさん根菜汁 キャロットサラダ	774 26.6 28.6 2.3	鰯 豚肉 油揚げ 味噌 ツナ	牛乳	人参 葉葱	生姜 蓮根 大根 きゅうり 玉葱	米 パン粉 さつまいも 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま
24(月)		振替休日							
25(火)		食パン キャラメルクリーム ハニーマスタードチキン 鶏肉ときのこのシチュー 海藻サラダ	773 40.4 26.3 3.2	鶏肉 大豆 豆乳 ツナ	牛乳 ひじき 茎わかめ 昆布	人参 小松菜	にんにく 玉葱 しめじ マッシュルーム 椎茸 キャベツ コーン 枝豆	パン キャラメルクリーム はちみつ じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン ごま油 ごま
26(水)		ご飯 鱈のチリソースがけ 鶏肉と野菜の味噌煮 スタミナ和え アセロラゼリー	801 40.5 23.1 2.7	鱈 鶏肉 生揚げ 味噌 豚肉	牛乳	人参 枝豆 キャベツ もやし	にんにく 生姜 玉葱 長葱 大根	米 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油 サラダ油 ごま
27(木)		森のきのこカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ りんご	769 25.9 22.4 2.2	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー 椎茸	にんにく 生姜 玉葱 しめじ 舞茸 コーン りんご	米 大麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油
28(金)		ご飯 じゃが芋のスタミナ揚げ 具たくさんすいとん汁 磯辺和え	787 27.9 24.3 2.8	豚肉 味噌 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	生姜 ごぼう 大根 椎茸 長葱 えのき茸	米 じゃが芋 でん粉 砂糖 すいとん	大豆油 ごま サラダ油

食材産地情報

米 四街道市・千葉
パン(小麦粉) 千葉・北海道
牛乳 千葉
豚肉 千葉・青森・岩手
鶏肉 岩手
鶏卵 栃木・茨城・群馬
鰯 千葉
鯖 アメリカ・ロシア
鱈 長崎
鮭 アメリカ・ロシア
いか ペルー
ツナ タイ
かつお節 静岡・鹿児島
大豆 千葉・北海道・宮崎
アメリカ・カナダ
さつま芋 四街道市・八街市
千葉・茨城
じゃが芋 北海道
枝豆 ベトナム
カリフラワー エクアドル
キャベツ 千葉・茨城
きゅうり 千葉・群馬
ごぼう 千葉・茨城
小松菜 千葉・茨城
根生姜 八街市
大根 八街市・千葉・北海道
切干大根 宮崎
筍 タイ
玉葱 北海道
青梗菜 千葉・茨城
コーン タイ
トマト イタリア
にら 千葉・茨城
人参 八街市・佐倉市・千葉
にんにく 青森
長葱 千葉・茨城
葉葱 佐倉市
白菜 長野・茨城
ブロッコリー エクアドル
ほうれん草 千葉
もやし 栃木
蓮根 佐倉市・茨城
みかん 九州・四国
パイン フィリピン
黄桃 ギリシャ
りんご 青森・長野
レモン アルゼンチン
えのき茸 長野・埼玉
木耳 静岡・香川
干椎茸 日本
しめじ 長野・新潟
舞茸 新潟
マッシュルーム 千葉
のり 有明・瀬戸内海
ひじき 韓国

※産地については、市場での調達が入荷当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引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。



※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。
※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。

地場産物を食べて



千産千消！

地域で生産された食材を、その地域で消費することを地産地消といいます。千葉県では、地産地消を千葉の「千」に置き換えて、「千産千消」としてすすめています。地産地消は、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担が減らせるなどよいことがたくさんあります。21日の給食では千葉県産のものをたくさん使った「千産千消献立」を実施します。

献立表は職員室前廊下に置いてあります。
ご自由にお取りください。

給食の持ち物チェック表

☆ ハンカチ ☆ ランチョンマット ☆ マスク

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	787kcal	830kcal
たんぱく質(※)	32.9g (16.7%)	(13~20%)
脂質(※)	26.5g (30.3%)	(20~30%)
食塩相当量	2.5g	2.5g未満

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

給食を食べる前は、石けんを使って、手をきれいに洗おう！

＊育て！元気な四街道っ子＊ ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

ごはんを中心に！日本型食生活

日本の食文化は、2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録されました。それをうけ、11(いい)24(にほんしょく)の語呂合わせで11月24日は「和食の日」です。

「日本型食生活」とは、ごはん(主食)と汁物を中心にして、3つのおかず(主菜と副菜2つ)を組み合わせた一汁三菜の食事のことで、和食の基本の形です。和食の日に日本の食文化について見直し、和食文化の保護や継承の大切さについて考えましょう。

和食の特徴と4つの魅力

多彩な新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本には、気候風土に合った多種多様な新鮮な食材が豊富にあります。

地域に根差した食材や郷土料理で伝統を受け継いでいきます。



栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、だしを上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活になり、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現しています。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



年中行事との密接なかかわり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



ごはんといっしょにバランスの良い食事

副菜(野菜・きのこ・海藻を使ったおかず)
ビタミンやミネラルが豊富で、体の調子を整えます。

主菜(肉・魚・卵・大豆製品を使ったメインのおかず)
たんぱく質が多く含まれ、体をつくるもとになります。

ごはん
炭水化物を多く含む体を動かすエネルギーになります。腹持ちがよく、和風・洋風・中華風のどんなおかずとも相性抜群です。



汁物(みそ汁や豚汁、スープ)
具の種類や量を変えることで、主菜や副菜で不足しがちな栄養素をとることができます。

一汁三菜の食事スタイルは、ごはん和汁物を中心にして、煮る・焼く・蒸す・揚げる・炒める・和えるなど様々な調理法で、バラエティのあるおかずを組み合わせることができます。いろいろな食材を取り入れることができ、自然と栄養のバランスが整います。

家庭での調理以外にも、外食や、中食(そうざいや弁当)、レトルト食品、冷凍食品、合わせ調味料などを上手に活用し、日本型食生活を無理なくとりいれていきましょう。

レッツ チャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介 「納豆あえ」

<作り方>

- ① 野菜はゆでて、水を切り冷ましておく。
- ② ★を合わせて加熱しタレをつくる。
- ③ ひきわり納豆をよく混ぜ、野菜、花かつおと合わせ、タレで和える。

材料 4人分

- ・ひきわり納豆 40g
- ・ほうれんそう 60g (3cm幅に切る)
- ・にんじん 20g (千切り)
- ・もやし 60g
- ・ねぎ 20g (小口切り)

- ★
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・みりん 小さじ1/2
 - ・花かつお 4g

◆野菜は、小松菜やキャベツ、白菜などに変えてもおいしいです。
ごはんによく合う副菜です。