

2019年



# 11月 よていこんだてひょう



11月は、「ちばを食べよう!ちばの食育月間」です。自分たちの食生活を見直しましょう!

成田市学校給食センター(小学校)

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						栄養価	
			しゅしよく	ふくしよく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
					たんすいけつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきじつ 無機質	ビタミン		脂質(g)	食塩相当量(g)
10月27日から11月9日は、読書週間です。期間中、本にちなんだ献立が登場します。お楽しみに♪(たくさんのリクエストありがとうございました。)												
1	金	○	すめし(てまきのり)	関連のある本「こんやはてまきずし」 てまきようたまご(2こ) ツナサラダ かぶのみそしる ひきわりなっとう	こめ さとう ふ	マヨネーズ	たまご ツナ なっとう みそ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん かぶのは	たまねぎ きゅうり キャベツ かぶ	685	26.8
5	火	○	ごはん	「たこやき探偵団あらわる」 たこやき(2こ) きんぴらぎゅうどん いもだんごじる	こめ さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん	あぶら	たまご とりにく ぎゅうにく たこ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ キャベツ	648	22.4
6	水	○	きなこ あげパン	「にんじんピーマン1年生!」 れんこんサラダ わやさいたっぷりシチュー	パン さとう さといも こめこ	あぶら なまクリーム バター	とりにく きなこ	牛乳	こまつな にんじん	れんこん もやし きゅうり はくさい	638	22.6
7	木	○	むぎごはん	「給食アンサンブル」 ガイヤー ナムル マーボーどうふ	こめ さとう むぎ でんぷん	こまあぶら こま	とりにく ぶたにく どうふ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ にんにく しいたけ たけのこ ながねぎ もやし	692	35.7
8	金	○	ごはん	「カレー男がやってきた!」「カレーライス おかわり!」「ルルとララのスイートポテト」 チキンカレー かいそうサラダ スイートポテト	こめ さとう じゃがいも さつまいも	あぶら マーガリン	とりにく たまご	牛乳 わかめ こんぶ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム にんにく りんご	726	22.1
11	月	○	ごはん	あきさけのおしおやき ひじきのごもくに とんじる ラフランスゼリー	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら	せとりにく みそ あぶらあげ だいず どうふ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう えだまめ ながねぎ	657	32.4
12	火	○	ごはん	ぶたにくのりんごソース そぼろだいこん みかん	こめ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく とりにく うすらたまご	牛乳	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ りんご みかん	706	29.1
13	水	○	むぎごはん	さばのみしょうやき なまあげのみそいため かきたまじる	こめ さとう むぎ でんぷん	こまあぶら	さば みそ なまあげ たまご ぶたにく どうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい ながねぎ しいたけ	695	28.2
14	木	○	しょくパン (ブルーベリー 4粒)	ハンバーグトマトソース ABCマカロニスープ フルーツポンチ	パン さとう パンこ ジャム マカロニ じゃがいも	あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ マッシュルーム もも みかん りんご パインアップル	638	24.6
15	金	○	ゆでうどん	さつまいもでんぷん(2こ) あさづけ にくうどんのしる ヨーグルト	うどん さとう さつまいも でんぷんこ	あぶら こま	ぶたにく なると あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	キャベツ だいこん しいたけ ながねぎ	675	23.1
18	月	○	ごはん	あかうおのしろうしょうゆづけ ちくさあえ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	あぶら こま こまあぶら	あかうお ぶたにく あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えだまめ	647	28.7
19	火	○	ごはん	かつおのごまフライ にんじんのサラダ すきやきふうに	こめ さとう パンこ ふ こむぎこ	あぶら こま	かつお ツナ ぎゅうにく どうふ	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり ながねぎ	692	32.0
20	水	○	むぎごはん	にらまんじゅう バンバンジーサラダ フォーのスープ かたぬきチーズ	こめ さとう こむぎこ むぎ フォー	あぶら こまあぶら こま	たら ぶたにく とりにく みそ	牛乳 チーズ	チンゲンサイ にんじん にら	きゅうり もやし ながねぎ はくさい キャベツ えのきたけ	632	26.5
21	木	○	ごはん	とりささみのあまからだれ きりぼしだいこんのもの りんご どうふのみそしる(成田産みそ)	こめ さとう でんぷん さといも	あぶら	とりにく どうふ さつまいも あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ りんご	693	28.4
22	金	○	さつまいも パン	たらとほうれんそうのグラタン かぼちゃのサラダ(マヨネーズ) ポークビーンズ	パン さとう じゃがいも さつまいも	あぶら マヨネーズ アーモンド	たら だいず ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう かぼちゃ パセリ にんじん トマト	えだまめ たまねぎ	711	30.0
25	月	○	ごはん	まつかぜやき おでん ほうれんそうのわふうサラダ	こめ さとう パンこ	こま あぶら	とりにく たまご ちくわ あけボール うすらたまご かんもどき	牛乳 のり こんぶ	ほうれんそう にんじん	えのきたけ ながねぎ だいこん しいたけ	645	27.3
26	火	○	くろまい ごはん	【千葉のめぐみいっぱい給食】 さんまねぎソースがけ のりマヨサラダ ふるさとじる にんじんゼリー	こめ くろまい さつまいも さとう ゼリー	こまあぶら こま マヨネーズ	さんま どうふ かまぼこ みそ ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう えどな にんじん	キャベツ れんこん ながねぎ しょうが だいこん	694	23.8
27	水	○	むぎごはん	とりにくのペキングダックソース はるさめサラダ ぎょうざスープ むらさきいもチップス	こめ はちみつ むぎ はるさめ こむぎこ さとう さつまいも	こまあぶら こま	とりにく ぶたにく ハム	牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	660	27.3
28	木	○	コッペパン スライス	フランクフルトチリソース ポテトサラダ はくさいのクリームに	パン さとう じゃがいも こめこ	なまクリーム マヨネーズ バター あぶら	ぶたにく とりにく ハム	牛乳 クリーム パセリ	トマト にんじん パセリ	はくさい きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	682	27.4
29	金	○	ごはん (ふりかけ)	ぶりのてりやき きのこけんちんじる しらたまあずき	こめ さとう さといも しらたま	こまあぶら こま	ぶり かつおぶし どうふ とりにく たまご あずき	牛乳 のり	こまつな にんじん	だいこん ごぼう しいたけ えのきたけ なめこ	696	26.4

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。  
★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。  
★11・15・21・26日のデザートは、学校配送になります。

11月分の給食費は、1月6日(月)が納付(振替)日です。お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(3・4年生)	月平均
熱量: 650kcal	676
たんぱく質: 24.0g (範囲 21.1~32.5g)	27.2
脂質: 18.1g (範囲 14.4~21.7g)	20.9
食塩相当量: 2.0g以下	2.42