

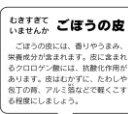
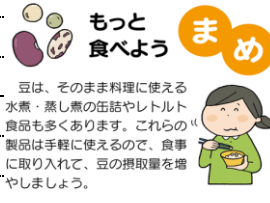
令和7年

11月よていこんだてひょう



柏市立光ヶ丘小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red) おもに体をつくるもとになる	みどり (Green) おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ (Yellow) おもにエネルギーのもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	し じ つ g	し じ つ g
4 (火)	○	ごはん 鶏肉の米粉揚げ チャプチェ ワカメスープ	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ	しょうが 生姜 にんにく 人参 ビーマン 玉葱 もやし 牛し推耳 人参 玉葱 牛し推耳	こめ 麦 米 麦 上新粉 小麦粉 大豆油 しらたき 砂糖 こま こま油 こま こま油	628	26.6	23.2	1.95
5 (水)	○	黒糖パン さけのチーズパン粉焼き ポテトサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう/ チーズ ひよこ豆	玉葱 にんにく パセリ きゅうり 玉葱 コーン缶 小松菜 人参 玉葱 にんにく	黒糖パン パン粉 生クリーム バター じゃが芋 きび砂糖 こま サラダ油 マカロニ サラダ油	596	29.5	20.4	2.39
6 (木)	○	さんまの甘酢だれ丼 チンゲン菜のごま和え かぶのみそ汁	ぎゅうにゅう/ 秋刀魚 油揚げ みそ わかめ	しょうが ながねば 生姜 長葱 チンゲン菜 人参 もやし かぶ(葉) かぶ 玉葱	かぶの 栄養 根は、ビタミンCやカリウム、 消化酵素のアミラーゼなどを含 んでいます。葉は、根よりビタ ミンCが多く、β-カロテンや 鉄、カルシウムなども豊富です。 かぶは、根も葉も食べられ ます。	670	24.8	27.6	2.11
7 (金)	○	スパゲティマトソース キャベツとトンペコンのソテー さっくりココアマフィン	ぎゅうにゅう/ ツナ 豚肉 ベーコン 牛乳	トマト缶 人参 ビーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム 人参 キャベツ コーン缶 にんにく	スパゲティ サラダ油 サラダ油 米粉 ミックス粉 きび砂糖 バター サラダ油 チョコレート	661	23.5	20.1	1.88
10 (月)	○	じゃーちゃんどうどん 家常豆腐丼 卵スープ(卵) りんご 小魚大豆	ぎゅうにゅう/ 厚揚げ みそ 豚肉 卵 大豆 煮干し	チンゲン菜 人参 キャベツ しょうが 生姜 玉葱 にんにく 小松菜 人参 玉葱 りんご	こめ 麦 米 麦 でん粉 きび砂糖 こま油 サラダ油 でん粉 こま油	594	25.1	20.0	2.12
11 (火)	○	コッパパン 焼きフランク 茹でキャベツ ABCカレースープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう/ フランクフルト 大豆 ベーコン ヨーグルト	水煎・蒸し煮の缶詰やレトルト 食品も多くあります。これらの 製品は手軽に使えるので、食事 に取り入れて、豆の摂取量を増 やしましょう。	コッパパン マカロニ じゃが芋 サラダ油	657	28.2	27.1	2.66
12 (水)	○	きのこピラフ ねぎだくジュシーから揚げ ごぼうと青大豆のサラダ かぶとねぎのクリームスープ	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 鶏肉 いんげん豆 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	人参 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム しょうが 生姜 にんにく 長葱 人参 キャベツ きゅうり ごぼう かぶ(葉) 人参 かぶ 玉葱 にんにく マッシュルーム	こめ 麦 米 麦 バター サラダ油 でん粉 砂糖 こま油 大豆油 きび砂糖 こま サラダ油 こめ 米粉 バター サラダ油	601	27.2	21.8	2.56
13 (木)	○	ごはん 鯖のみそ焼き 五目豆 豚汁	ぎゅうにゅう/ みそ 鯖 大豆 油揚げ 昆布 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	しょうが 生姜 人参 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム 人参 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム 人参 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム 人参 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム	こめ 麦 米 麦 でん粉 きび砂糖 こま油 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 こんにゃく サラダ油	636	31.1	21.5	2.32
14 (金)	○	ミートライス ベジタブルスープ ピカピカゼリーボンチ	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 チーズ ウィンナー みかん缶 黄桃缶	トマト缶 人参 玉葱 にんにく ぶなしめじ マッシュルーム 小松菜 人参 玉葱 コーン缶 みかん缶 黄桃缶	こめ 麦 米 麦 きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 サラダ油 砂糖 カクテルゼリー	596	21.3	15.1	2.29
17 (月)	○	ガパオライス フォーのスープ のり塩大豆 みかん	ぎゅうにゅう/ ひよこ豆 鶏肉 大豆 青のり	ビーマン 赤ビーマン しょうが 生姜 玉葱 なす にんにく ぶなしめじ 小松菜 人参 玉葱 牛し推耳 みかん	こめ 麦 米 麦 こま油 フォー サラダ油 こめ 米粉 大豆油	585	22.0	16.9	2.13
18 (火)	○	ごはん 鯖の味噌煮 野菜の香味和え 豆腐とわかめのすまし汁	ぎゅうにゅう/ みそ 鯖 のり 豆腐 わかめ	しょうが 長葱 梅干し 人参 キャベツ きゅうり もやし 人参 玉葱 えのき茸	こめ 麦 米 麦 きび砂糖 きび砂糖 こま油 サラダ油	575	25.4	16.9	2.74



光中と統一献立です



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい		あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	1杯分	たんぱく しつ	ししつ	しよくえん しょうじょう りょう
				おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
19 (水)	○	中華しょうゆつけめん	ぎゅうにゅう / 豚肉	チンゲン菜 人参 キャベツ 生姜 玉葱 コーン缶	中華麺 ごま油 サラダ油	601	23.5	24.5	3.23	
		野菜炒め	小松菜 人参 生姜 もやし たけのこ 干し椎茸	きび砂糖 ごま油 サラダ油						
		りんごのカップケーキ	豆乳 ヨーグルト	りんご缶	ミックス粉 砂糖 メープルシロップ バター					
20 (木)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう /		コッペパン	640	28.2	21.8	2.33	
		ボークビーンズ	いんげん豆 レンズ豆 豚肉 ウィンナー チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 玉葱	じゃが芋 きび砂糖 生クリーム					
		コーンサラダ		人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	きび砂糖 サラダ油					
		みかん	みかん							
21 (金)	○	秋のおこわ	ぎゅうにゅう / 油揚げ	人参 干し椎茸 ぶなしめじ	米 もち米 麦 サラダ油	562	24.1	16.5	2.09	
		ししゃものから揚げ	ししゃも		米粉 てん粉 大豆油					
		梅肉和え	のり	小松菜 人参 もやし 梅干し	きび砂糖					
		さつま汁	豆腐 みそ	ごぼう 大根 長葱	さつま芋					
		ひとくちアセロラゼリー			ゼリー					
25 (火)	○	チキンカレーライス	ぎゅうにゅう / 鶏肉 チーズ	人参 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター	697	25.6	22.9	2.31	
		パンプキンサラダ	大豆 ハム	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんご	サラダ油					
		みかん	みかん	便利な乾物 干しだいこん	サラダ脂					
		小魚アーモンド	煮干し	乾物は保存性があり、風味が独特、食物繊維が豊富です。その中でも干しだいこんは、便通時間が短く、あくも少ないため、扱いやすい乾物です。常備しておくと重宝します。	アーモンド					
26 (水)	○	ご飯	ぎゅうにゅう /		米 麦	602	26.9	16.3	2.33	
		メルルーサのねぎソース	メルルーサ	生姜 生姜 にんにく 長葱	でん粉 きび砂糖 大豆油					
		切りほしだいこんのうま煮	鶏肉	人参 さやえんどう 切干し大根 干し椎茸	きび砂糖 サラダ油					
		具汁	大豆 油揚げ みそ	人参 ごぼう 大根 長葱	さつま芋					
27 (木)	○	中華豆腐丼	ぎゅうにゅう / 豆腐 豚肉	チンゲン菜 人参 生姜 たけのこ 玉葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油	623	24.9	16.6	1.90	
		かきたまスープ(卵)	わかめ 卵	人参 玉葱	サラダ油					
		杏仁ボンチ		みかん缶 黄桃缶	でん粉					
		磯大豆	大豆 青のり		砂糖 杏仁豆腐					
28 (金)	○	セルフ鰻フライサンド	ぎゅうにゅう / アジフライ		コッペパン 大豆油 パン粉	621	31.7	22.5	2.69	
		ブロッコリーサラダ		人参 ブロッコリー キャベツ コーン缶	サラダ油					
		クラムチャウダー	あさり パーコン 牛乳	人参 ほうれん草 玉葱	バター					
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。						平均栄養量	619	26.1	20.6	2.34

「ありがとう」を伝えよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく行うためには、普段私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

「いただきます」のあいさつをする



「いただきます」には食べ物となった動物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表れています。

よく味わって食べる



料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

食器をていねいにつかう



食器やしもの持ち方、使い方、そしてきちんと後片付けをすること、そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

「ごちそうさま」のあいさつをする



「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って(馳走して)くださった、さまざまな人の苦労をねぎらうあいさつです。



よいマナーでよく味わって食べる



地産地消

