



令和4年度 11月

よていこんだてひょう

柏市立富勢西小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネ ル ギー	たんばく しつ	ししつ	えん ぶん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
1 (火)	○	ロールパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	655	26.6	26.3	2.82
		さつまいものクリームシチュー	あおだいず とうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース	こむぎこ さつまいも バター なまクリーム サラダあぶら				
		海藻サラダ	かいそうミックス	にんじん キャベツ もやし レモンかじゅう	ごま ごまあぶら サラダあぶら				
		だいずこぎかな 大豆小魚	だいず にぼし						
2 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	654	26.7	22.3	2.03
		いなだの照り焼き	いなだ		でんぶん みずあめ きびさとう				
		野菜の胡麻煮	とりにく	にんじん さやえんどう れんこん	さつまいも こんにやく きびさとう ごま サラダあぶら				
		小松菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ ながねぎ					
		りんご		りんご					
		いり大豆	だいず						
4 (金)	○	鶏五目ごはん	ぎゅうにゅう／ あぶらあげ とりにく	にんじん だいこん ほしいいたけ	こめ むぎ サラダあぶら	609	25.7	21.7	2.39
		吹き寄せ煮	とりにく	にんじん さやいんげん ごぼう ほしいいたけ	さといも こんにやく きびさとう くり サラダあぶら				
		豆腐と油揚げのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ ながねぎ					
		だいずこぎかな 大豆小魚	だいず にぼし						
7 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	607	27.3	21.4	2.45
		鯖のソース煮	さば	しょうが	さとう				
		辛子あえ		こまつな にんじん もやし					
		きのこ汁	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ ほんしめじ なめこ					
		アーモンド			アーモンド				
8 (火)	○	かぶの塩スパゲティ	ぎゅうにゅう／ ツナ ベーコン	かぶ(は) こまつな にんじん かぶ たまねぎ にんにく エリンギ	こめこ スパゲティ オリーブあぶら サラダあぶら	636	26.1	24.3	1.82
		青大豆のサラダ	あおだいず	キャベツ きゅうり たまねぎ	きびさとう サラダあぶら				
		もちもちパン	チーズ ぎゅうにゅう		しらたまこ ミックスこ ごま				
9 (水)	○	チンジャオロース丼	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	にんじん ピーマン しょうが たけのこ にんにく	こめ むぎ じゃがいも でんぶん サラダあぶら	605	24.1	15.5	2.19
		豆腐の中華風みそスープ	とうふ みそ とりにく	チンゲンサイ しょうが ながねぎ もやし	でんぶん ごまあぶら				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				
10 (木)	○	キャロットライス	ぎゅうにゅう／	にんじん	こめ むぎ	615	20.9	22.4	2.64
		ししゃもフリッター	ししゃも		こむぎこ でんぶん なたねあぶら				
		アーモンドサラダ		にんじん ピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう アーモンド ごまあぶら サラダあぶら				
		オニオンスープ		こまつな にんじん セロリー たまねぎ	サラダあぶら				
		いり大豆	だいず						
11 (金)	○	切りほしだいこん 切干大根ごはん	ぎゅうにゅう／ こんぶ とりにく	にんじん グリンピース きりほしだいこん	こめ むぎ さとう	609	25.8	17.0	2.47
		肉じゃが	ぶたにく	にんじん さやいんげん たけのこ たまねぎ ほしいいたけ	じゃがいも こんにやく さとう サラダあぶら				
		卵と白菜のみそ汁	あぶらあげ みそ わかめ たまご	はくさい					
		きなこ大豆	だいず きなこ		さとう				
12 (土)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ みそ ぶたにく	にんじん しょうが たまねぎ たまねぎ にんにく	こめ こめこ むぎ じゃがいも サラダあぶら	623	21.1	16.4	2.82
		コーンサラダ		キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん	きびさとう サラダあぶら				
		みかん		みかん					
		だいずこぎかな 大豆小魚	だいず にぼし						
15 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	614	27.6	19.6	2.06
		鯖のゆうあん焼き	さば	ゆずかじゅう	でんぶん				
		チンゲン菜のごま和え		チンゲンサイ キャベツ	さとう ごま				
		豚汁	とうふ みそ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにやく サラダあぶら				
		柿		かき					
		いり大豆	だいず						
16 (水)	○	セサミトースト	ぎゅうにゅう／		しょくパン さとう ごま マーガリン	619	24.5	26.3	2.20
		ポトフ	ぶたにく	かぶ(は) にんじん かぶ セロリー たまねぎ	じゃがいも				
		グリーンサラダ	あおだいず	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	さとう サラダあぶら				
		こぎかな 小魚	にぼし						
17 (木)	○	ごちく 五目チャーハン	ぎゅうにゅう／ だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ コーンかん ながねぎ	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら	605	21.5	18.8	2.53
		もやしと春雨の中華サラダ		にんじん きゅうり もやし	はるさめ きびさとう ごま ごまあぶら サラダあぶら				
		トック入りわかめスープ	わかめ とりにく	にんじん たけのこ ながねぎ えのきたけ	トック				
		グレープゼリー	かんてん	ぶどうジュース	さとう				



令和4年度 11月

よていこんだてひょう

柏市立富勢西小学校

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	しじふ	えんぶん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
18(金)	○	ほうとう 五目豆腐 大学芋 アーモンド おはなし給食	ぎゅうにゅう／ みそ ぶたにく 豆腐 とりにく	こまつな にんじん かぼちゃ だいこん ながねぎ ほんしめじ チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ	ほうとうめん きびさとう サラダあぶら でんぶん きびさとう サラダあぶら さつまいも さとう みずあめ ごま サラダあぶら アーモンド	610	22.7	26.0	2.65
21(月)	○	ごはん じゃが芋と豚肉の旨辛煮 ナムル チンゲン菜のスープ みかん	ぎゅうにゅう／ ぶたにく いなし あぶらあげ 豆腐 わかめ たまご だいず	にんにく ながねぎ こまつな にんじん にんにく もやし チンゲンサイ たまねぎ ながねぎ えのきたけ みかん	こめ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら サラダあぶら	628	21.2	23.2	1.81
22(火)	○	ごはん 鰯の蒲焼き かぶの甘酢和え かきたま汁 いり大豆 千産千消献立	ぎゅうにゅう／ いわし あぶらあげ 豆腐 わかめ たまご だいず	しょうが かぶ(は) にんじん かぶ ながねぎ えのきたけ	こめ でんぶん きびさとう ごま サラダあぶら きびさとう でんぶん	623	26.2	21.6	2.25
24(木)	○	メキシカンピラフ ジャーマンポテト 千切り野菜スープ カシューナッツ小魚	ぎゅうにゅう／ とりにく ベーコン にぼし	にんじん トマトピューレ グリンピース たまねぎ コーンかん マッシュルーム パセリ たまねぎ にんにく チンゲンサイ にんじん キャベツ セロリー たまねぎ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも サラダあぶら サラダあぶら カシューナッツ	607	20.0	20.9	2.25
25(金)	○	タンメン 焼き豚ときくらげの中華炒め いがぐりぼうや	ぎゅうにゅう／ ぶたにく やぎぶた ぎゅうにゅう	にら にんじん キャベツ しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな にんじん しょうが にんにく もやし きくらげ	ちゅうかめん ごま ごまあぶら サラダあぶら きびさとう ごま ごまあぶら サラダあぶら こむぎこ そうめん さつまいも さとう バター サラダあぶら	629	23.6	23.3	2.44
28(月)	○	茶飯 肉味噌おでん 小松菜のじゃこ炒め みかん 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ みそ あげボール ちくわ とりにく あぶらあげ しらすほし だいず にぼし	にんじん だいこん こまつな みかん	こめ むぎ じゃがいも でんぶん こんにやく きびさとう さとう ごまあぶら	606	27.8	16.0	2.97
29(火)	○	ロールパン チリコンカン キャロットサラダ りんご 小魚	ぎゅうにゅう／ だいず ぶたにく ツナ にぼし	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく にんじん きゅうり セロリー たまねぎ りんご	コッペパン こめこ サラダあぶら さとう サラダあぶら	637	27.1	21.5	2.53
30(水)	○	ひじきごはん 鰯の和風野菜あんかけ かきたまみそ汁 きなこ大豆	ぎゅうにゅう／ あぶらあげ ひじき ぶたにく たら 豆腐 みそ わかめ たまご だいず きなこ	にんじん グリンピース ごぼう にら にんじん たまねぎ にんにく もやし ほししいたけ キャベツ たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ さとう サラダあぶら でんぶん きびさとう サラダあぶら でんぶん さとう	647	31.4	20.3	2.01

※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。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650キロカロリー、たんぱく質/26.8(18～32)グラム、脂質/18.1(17.8～21.3)グラム(摂取エネルギーの20～30%)、塩分/2グラム未満です。

平均栄養量

622

24.9

21.2

2.37

ちさんちしょう
地産地消



ちさんちしょう
千産千消

地域で生産された農林水産物を
地域で消費しようとする取り組み
を地産地消といいます。新鮮で
おいしい地域の食材を食べましょう。

千葉県では、千葉県でとれた
農林水産物(食材)を千葉県で
消費することを、地の字を変えて
「千産千消」と呼んでいます。

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食：日本人の伝
統的な食文化-正月を例として-」
はユネスコ無形文化遺産に登録さ
れました。その特徴を右の表で紹
介します。無形文化とは、目に見
える形では残らないため、わたし
たちが日々の食生活を通じて未来
へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様な新鮮な食材と 素材の味わいを活用	②バランスがよく、 健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

「粒すけ」

千葉県でうまれて3年目のお米です。13年かけて
開発されました。大粒で程よい粘りと弾力、和洋中
どれにも合う食感が特徴です。(給食ではいつも、
千葉県産のコシヒカリを使っています。)

食事のあいさつには意味があります

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や
植物の命です。その命をいただく
ことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食
事を用意するために駆け回って
来てありがたいという意味です。