

令和7年  
11月のよていこんだてひょう

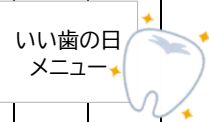


今月の目標！

つく ひと かんしゃ た  
作ってくれた人に感謝して食べよう

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	Icalギ-	たんぱくしつ	ししつ	しょくえん そうどうりょう
			おもに <sup>からだ</sup> 体をつくるもとになる	おもに <sup>からだ</sup> 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				
4 (火)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	584	24.8	18.9	2.50
		チリコンカン	レンズ豆 いんげん豆 豚肉	にんじん グリンピース たまねぎ にんにく	小麦粉 油				
		ツナ入りキャロットサラダ	ツナ	にんじん きゅうり セロリー たまねぎ	砂糖 油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
5 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	623	25.2	20.3	1.98
		だしふりかけ			砂糖 ごま ごま油				
		肉じゃが	豚肉	にんじん さやいんげん たまねぎ 干し椎茸	じゃが芋 ごんにゃく 砂糖 油				
		かきたまみそ汁	油揚げ みそ 卵	小松菜 白菜					
		かりかり大豆	大豆 青のり		でん粉 大豆油				
6 (木)	○	五目あんかけ焼きそば	ぎゅうにゅう／ 豚肉	ちんげんさい にんじん 生姜 たまねぎ 白菜	中華めん でん粉 砂糖 ごま油 油	614	22.5	19.1	2.40
		中華コーンスープ	鶏肉	にんじん たまねぎ コーン缶 にんにく	でん粉 油				
		さつまいも蒸しパン	牛乳		小麦粉 さつまいも 黒砂糖 油				
7 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	598	22.6	19.4	2.01
		ししゃもの唐揚げ	ししゃも		でん粉 油				
		じゃが芋とひじきの金平煮	ひじき	にんじん ごぼう	じゃが芋 ごんにゃく 砂糖 ごま ごま油 油				
		小松菜のみそ汁	みそ	小松菜 にんじん たまねぎ 白菜					
		きな粉豆	大豆 きな粉		砂糖				
10 (月)	○	わかめご飯	ぎゅうにゅう／ わかめ		米 麦 ごま	582	23.5	16.6	2.63
		いわしの甘露煮	鰯	生姜 長葱	砂糖				
		切干大根の煮物	油揚げ	にんじん 冷凍さやいんげん 切干し大根 干し椎茸	砂糖 油				
		すいとん	鶏肉	小松菜 にんじん たまねぎ 白菜	すいとん				
11 (火)	○	豆腐のチリソース煮丼	ぎゅうにゅう／ 大豆 豆腐 鶏肉	ちんげんさい 生姜 たまねぎ にんにく	米 麦 でん粉 砂糖 油	577	22.2	16.7	1.79
		ごまサラダ		にんじん キャベツ きゅうり	じゃが芋 砂糖 ごま ごま ごま油				
		りんご		りんご					
		小魚	煮干し						
12 (水)	○	ピザトースト	ぎゅうにゅう／ ツナ チーズ	ピーマン たまねぎ マッシュルーム	食パン 食パン 食パン 油	594	25.9	20.8	2.45
		コーンサラダ		にんじん キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁	油				
		レンズ豆のカレースープ	レンズ豆 豚肉	にんじん トマトピューレ たまねぎ にんにく	砂糖 油				
		みかん		みかん					
13 (木)		ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	605	26.6	18.2	1.94
		さわらの照り焼き	さわら		でん粉 水あめ 砂糖				
		野菜のごま煮		にんじん さやいんげん ごぼう れんこん	さつまいも ごんにゃく 砂糖 ごま 油				
		かきたまみそ汁	豆腐 みそ 卵	小松菜 白菜					
		いり大豆	大豆						
14 (金)	○	ほうとう風うどん	ぎゅうにゅう／ 油揚げ みそ 豚肉	かぼちゃ 小松菜 長葱 白菜 ほんしめじ	うどん 砂糖 油	566	24.9	20.4	2.30
		五目豆腐	豆腐 かつお節 鶏肉	ちんげんさい にんじん たまねぎ もやし 干し椎茸	でん粉 砂糖 油				
		大学芋			さつまいも 砂糖 水あめ ごま 大豆油				
17 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	591	28.8	17.3	2.27
		ほっけ焼き	ほっけ						
		小松菜とキャベツの煮びたし	油揚げ	小松菜 にんじん キャベツ ほんしめじ	砂糖				
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	にんじん ごぼう 大根 長葱	じゃが芋				
		みかん		みかん					
18 (火)	○	五目チャーハン	ぎゅうにゅう／ 大豆 豚肉	にんじん たまねぎ コーン缶	米 麦 ごま油 油 油	590	21.8	17.2	2.24
		春雨サラダ		小松菜 キャベツ もやし	春雨 砂糖 ごま ごま油 油				
		トック入りわかめスープ	わかめ 鶏肉	にんじん たけのこ 長葱 えのき茸	トック				
		りんご		りんご					
		いり大豆	大豆						





今月の目標！

つく ひと かんしゃ た  
作ってくれた人に感謝して食べよう

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	I レ ベ ル	たんぱく し つ	し し つ	しよくえん そうじよう
			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
19 (水)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	656	23.6	23.7	2.61
		鶏肉と大豆のトマト煮	大豆 大豆ミート 鶏肉	トマト缶 にんじん パセリ たまねぎ にんにく マッシュルーム	でん粉 砂糖 油				
		海藻サラダ	海藻ミックス	にんじん キャベツ コーン缶 もやし レモン果汁	ごま ごま油 油				
		スイートポテト	牛乳		さつま芋 砂糖 生クリーム バター				
20 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	630	26.9	23.1	1.64
		いわしのから揚げ	いわし	生姜	でん粉 油				
		かぶの酢の物	油揚げ	かぶ(葉) にんじん かぶ	砂糖				
		かきたま汁	豆腐 卵	にんじん 長葱 白菜	でん粉				
21 (金)	○	とりごぼうご飯	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 鶏肉	にんじん ごぼう	米 麦 砂糖 ごま油 油	591	25.1	18.1	2.54
		肉豆腐	豆腐 豚肉	にんじん 生姜 たまねぎ 長葱 干し椎茸	こんにゃく 砂糖 油				
		わかめとたまねぎのみそ汁	みそ わかめ	たまねぎ 白菜					
		みかん		みかん					
25 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	569	24.4	17.7	2.40
		たらゆかりマヨパン粉焼き	たら	ゆかり粉	パン粉 ノンエッグマヨネーズ				
		ごまあえ		小松菜 にんじん キャベツ もやし	砂糖 ごま				
		眞沢山みそ汁	みそ 豆腐	にんじん たまねぎ	じゃが芋 こんにゃく 油				
26 (水)	○	チンジャオロース風丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉	にんじん ビーマン キャベツ 生姜 たけのこ にんにく	米 麦 でん粉 油	595	24.5	18.6	1.90
		うずら卵とかぶのスープ	わかめ うずら卵	かぶ(葉) にんじん かぶ たまねぎ	ごま油				
		フルーツ杏仁		桃缶 パイン缶	杏仁豆腐				
		小魚	煮干し						
27 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	593	26.1	16.2	1.75
		さわらのゆうあん焼き	さわら	ゆず果汁	でん粉				
		おひたし	かつお節	小松菜 にんじん コーン缶 白菜					
		さつま汁	豆腐 みそ 鶏肉	にんじん ごぼう 長葱 ぶなしめじ	さつま芋 油				
		オレンジゼリー	アガー	みかんジュース					
28 (金)	○	ツナとかぶの和風スパゲティ	ぎゅうにゅう／ 白いんげん豆 パースト ツナ ベーコン	小松菜 かぶ(葉) にんじん たまねぎ にんにく かぶ しめじ	米粉 スパゲティ オリーブオイル	648	25.1	21.5	2.27
		みそドレッシングサラダ	みそ	にんじん きゅうり コーン缶 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 油				
		もちもちパン	チーズ 牛乳		白玉粉 ミックス粉 ごま				

千産千消メニュー

※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。  
※「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/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g(摂取Iレベルの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

千産千消月間

&

和食月間

千葉県では11月を食育月間と位置づけ、地場産物の活用や食文化への理解を目的とした「千産千消デー」を設定しています。

今日は、千葉県産のイワシや牛乳、野菜、柏市産のかぶ、お米を使用する予定です。

また、今日は「和食を考える月間」でもあります。

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されてから10年以上がたちます。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本としています。

栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現は年中行事・人生儀礼と密接な結びつきがあります。

無形文化とは、目に見える形では残らないため、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。

11月24日は和食の日

いただきます

食べ物はもともとも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こめられています。

感謝の心をあらわす  
食事のあいさつ

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  
駆け回ってくれてありがとうという意味です。