

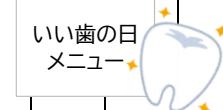


今月の目標!

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	Eエネルギー	たんぱく質	しつつ	しょくえん ぞうどう 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
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 さゆうり 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 こんにゃく 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 さつま芋 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 こぼう	じゃが芋 こんにゃく 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 さな粉		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 こぼう れんこん	さつま芋 こんにゃく 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			さつま芋 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
	ほっつけ焼き	ほっつけ							
	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 こぼう 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!

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	Eエネルギー	たんぱく質	しつ	しょくえんぞうりょう
			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)	○	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		さつまいも 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ぞ汁	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
		たらの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 ピーマン 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 バイン缶	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	さつまいも 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 ベースト 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				

平均栄養量 600 24.7 19.1 2.24

※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(摂取エネルギーの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。

今月は、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、今月は「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。



いただきます

かんしゃ こころ
感謝の心をあらわす
食事のあいさつ

ごちそうさま

たもの 食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。
その命をいたしたことへの感謝がこめられています。

かんじ 漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために
かまわ 駆け回ってくれてありがとうございます。