



# 11月きゅうしょくよていこんだてひょう



ほくぶくん

令和6年度 四街道市立北部学校給食共同調理場

ほくぶちゃん

ひづけ	ぎゅうにゅう	こんだてめい	kcal (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょうとそのはたらき		
				あか	みどり	き
				からだをつくるもとになる	からだのちようしよととのえるもとになる	エネルギーのもとになる
1 (金)		ごはん プルコギ にくだんごのスープ とうみょうとツナのサラダ	621 25.6 22.0 2.7	ぶたにく だいた とりにく ツナ	にんじん にんにく たまねぎ にら もやし ながねぎ とうみょう しいたけ しょうが キャベツ だいこん コーン レモン	こめ さとう でんぶん マヨネーズ
5 (火)		ごはん とりにくのしょうがやき こうやどうふのみそしる やきにくサラダ	588 26.4 19.6 1.9	とりにく こうやどうふ みそ ぶたにく	ごまつな にんじん しょうが ながねぎ なめこ だいこん にんにく もやし	こめ さとう ごま
6 (水)		ごはん さばのごまみそだれ さわにわん いんげんとひきにくのいために	654 25.7 24.1 2.0	さば みそ とりにく ぶたにく だいた	ごまつな にんじん しいたけ たけのこ ごぼう さやいんげん たまねぎ しょうが	こめ さとう サラダあぶら はるさめ
7 (木)		ごはん いかのこうみやき ぐだくさんすいとんじる いもっこサラダ	624 25.6 17.6 2.1	いか とりにく あぶらあげ	にら にんじん ごぼう だいこん ながねぎ きゅうり コーン たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら サラダあぶら マヨネーズ さつまいも
8 (金)		とりごぼうごはん こもちししゃもフライ なっとうあえ みかんといちごのゼリー	587 21.9 19.8 1.9	とりにく だいた あぶらあげ ししゃも なっとう	にんじん ごぼう ごまつな しょうが ながねぎ	こめ パンこ ゼリー ごま だいた あぶら
11 (月)		むぎごはん もりのきのココレー ブロッコリーサラダ ふラスク	695 21.3 22.4 1.9	とりにく だいた	にんじん にんにく しょうが トマト たまねぎ しめじ ブロッコリー マッシュルーム しいたけ コーン	こめ おおむぎ サラダあぶら じゃがいも マーガリン さとう ふ
12 (火)		ごはん とりのてりやき じゃがいものみそしる ひじきのいりに ウエハース	637 25.9 20.0 2.1	とりにく とうふ みそ わかめ ぶたにく だいた あぶらあげ	ごまつな にんじん たまねぎ	こめ さとう じゃがいも ウエハース
13 (水)		ごはん はるまき ぶたキムチいため フルーツあんにとんどうふ	696 18.7 24.9 1.3	ぶたにく だいた なまあげ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし パイナップル レモン	こめ だいた あぶら はるまきのかわ ごまあぶら さとう ゼリー
14 (木)		しよくパン チョコクリーム タンドライチキン ミネストローネ かぼちゃのサラダ	624 26.9 22.4 2.3	とりにく だいた ヨーグルト	にんじん にんにく しょうが トマト たまねぎ きゅうり コーン	パン チョコクリーム マーガリン マヨネーズ じゃがいも
15 (金)		むぎごはん わふうおろしハンバーグ とんじる ポパイサラダ	632 25.1 20.8 2.2	とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう しょうが ごまつな えのきたけ	こめ ごまあぶら サラダあぶら おおむぎ でんぶん さとう
18 (月)		ごはん しろみぎかなのオイネーズやき にくじゃが きりぼしだいこんのごまみそあえ	650 28.4 17.2 1.9	すけそうだら ぶたにく だいた みそ とりにく	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん にんにく じゃがいも きゅうり	こめ マヨネーズ さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま
19 (火)		やまぐちけんのきょうどりょうり チキンチキンごぼう ごはん チキンチキンごぼう のっぺいじる にんじんサラダ	667 25.7 24.1 1.7	とりにく だいた ツナ	にんじん ごぼう えだまめ ごまつな きゅうり セロリ たまねぎ	こめ だいた ごま ごまあぶら ごま サラダあぶら さとう
20 (水)		セサミトースト とりにくときのこのシチュー ジャーマンポテト	654 23.3 29.3 2.5	とりにく だいた とうにゅう ベーコン	にんじん パセリ えのきたけ しめじ たまねぎ	パン さとう ごま マーガリン ごま サラダあぶら じゃがいも
21 (木)		千産千消 (ちさんちしょう) こんだて ごはん いわしハンバーグフライ ぐだくさんこんさいじる スタミナあえ	680 25.4 25.2 1.7	いわし ぶたにく とりにく だいた みそ あぶらあげ	にんじん しょうが れんこん だいこん ながねぎ にんにく もやし キャベツ	こめ だいた ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら ごま
22 (金)		むぎごはん ハヤシルー ひじきのあえもの りんご	664 22.1 21.7 2.1	ぶたにく だいた ツナ	にんじん にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム きゅうり りんご	こめ サラダあぶら おおむぎ マーガリン ごま さとう
25 (月)		ごはん やきぎょうざ パイタンスープ はるさめサラダ アセロラゼリー	634 20.6 19.4 2.3	ぶたにく とりにく だいた なると	にんじん にら しいたけ はくさい たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ サラダあぶら はるさめ さとう ゼリー
26 (火)		ごはん メンチカツ たぬきじる はなやさいサラダ	642 24.0 23.0 2.0	とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ ツナ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ カリフラワー ブロッコリー コーン	こめ ごまあぶら さとう ごまあぶら
27 (水)		セルフふわふわどん ほうれんそうまんじゅう ごまごぼうサラダ	665 26.4 20.7 1.9	とりにく とうふ たまご ぶたにく	にんじん ごまつな たまねぎ しいたけ ごぼう もやし えだまめ	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう マヨネーズ でんぶん ごま まんじゅうのかわ
28 (木)		にこみうどん さばのたつたあげ ぶたしゃぶサラダ ヨーグルト	619 27.6 31.3 2.8	とりにく あぶらあげ さば だいた ぶたにく	にんじん ごまつな だいこん ながねぎ しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	うどん だいた ごまあぶら さとう ごまあぶら
29 (金)		ごはん オニオンソースチキン きりぼしだいこんのみそしる ごもくきんぴら	635 30.0 21.2 1.8	とりにく だいた あぶらあげ みそ ぶたにく さつまあげ	ごまつな にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ながねぎ ごぼう えだまめ	こめ さとう ごまあぶら ごま

**食材産地情報**

米 四街道市・千葉  
パン(小麦粉) 千葉・北海道  
牛乳 千葉  
豚肉 千葉・熊本・群馬  
ベーコン 北海道・山形・茨城  
鶏肉 岩手  
ペーコン 千葉・群馬  
すけそうだら アメリカ・ロシア  
いか ベル  
鯖 ノルウェー  
ししゃも アイスランド  
ツナ タイ  
大豆 宮崎・北海道  
里芋 大分  
じゃが芋 北海道  
さつま芋 千葉・茨城  
豆腐 山梨  
かぼちゃ 東北・北海道  
枝豆 北海道  
さやいんげん 北海道  
キャベツ 四街道・千葉・茨城  
群馬・愛知・神奈川  
きゅうり 千葉・茨城・群馬  
埼玉・宮崎  
ごぼう 千葉・青森・茨城  
小松菜 千葉・茨城・東京  
根生巻 高知・四街道  
大根 四街道・千葉  
切干大根 宮崎  
筍 タイ  
玉葱 北海道  
コーン アメリカ  
トマト イタリア  
にら 千葉・茨城・栃木  
人参 千葉・北海道  
四街道  
蓮根 四街道  
にんにく 青森  
長葱 千葉・青森  
白菜 茨城  
セロリ 福岡・静岡・長野  
ブロッコリー エクアドル  
ほうれん草 宮崎  
もやし 栃木  
パイン インドネシア  
りんご 青森  
黄桃 南アフリカ  
えのき茸 長野・埼玉  
干椎茸 日本  
しめじ 長野・新潟  
マッシュルーム 千葉  
なめこ 山形  
ひじき 日本

※産地については、市場での調達が可能で、入荷当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。  
また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に不出荷いたします。

※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。  
※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。

**地場産物を食べて**  
ちさんちしょう  
**千産千消!**

ちきでつくったしよくさいを、そのちきでしよくひすることを「地産地消(ちさんちしょう)」といいます。千葉県では、地産地消を千葉県の「千」におきかえて、「千産千消」としてすすめています。地産地消は、遠くからゆそうしないので、しんせんなものが手に入るなどよいことがたくさんあります。21日の給食では、千葉県産のものをたくさん使った「千産千消献立」がてます。おたのしみに!

	1カ月の平均値	栄養基準値
エネルギー	643kcal	650kcal
たんぱく質(※)	24.8g (15.4%)	(13~20%)
脂質(※)	22.3g (31.2%)	(20~30%)
食塩相当量	2.1g	2.0g未満

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

# いただきます～す

給食だより  
令和6年11月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\*

5月から7月では、炊飯、おにぎり作り、だし取り、みそ汁作りのチャレンジを紹介しました。  
今月は「おかず」作りに挑戦をしてみましよう。

## ～クッキングチャレンジ～



## おかずを作ろう

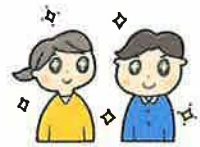
焼く、煮る、炒めるなど、おかず作りには、色々な調理方法があります。今月は、三色の野菜を使った野菜炒めについて、手順を紹介します。ぜひ親子で「おかず作り」にチャレンジしてください

使う道具：包丁/まな板/ざる/フライパン/菜ばし

材料（1人分）：にんじん1/6本・ピーマン1個・キャベツ2枚・油大さじ1/2・塩1つまみ・こしょう少々

<p>①にんじん・ピーマンは軽くこすって洗う。洗った野菜は、ざるに移して水を切る。</p>	<p>②にんじんは、4cmの輪切りにして、5mmのせん切りにする。ピーマンは、半分に切って種を出し、5mmのせん切りにする。キャベツは、しんを取り、4mmに切り、1cmの短冊切りにする</p>	<p>～材料別に切り方を変える理由～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・熱の通りを良くする。</li> <li>・味を染み込みやすくする。</li> <li>・食べやすくする。</li> </ul>	
<p>③フライパンに油を入れて火にかけ、温まったら油を全体にいきわたらせる。</p>	<p>④にんじん・ピーマンキャベツの順に材料を入れ、手早く炒める。</p>	<p>★おいしくするポイント★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・火の通りにくいものから順に炒める。</li> <li>・強火で短時間で炒める。煙が出て焦げそうなら、一度火を消したり、火を弱めたりする。</li> </ul>	<p>⑤塩・こしょうで味をつけて、火を止める。すぐにお皿に盛りつける。</p>

## ～健康を維持する栄養素～ ビタミンAについて



### ☆脂溶性ビタミン☆ ビタミンA

ビタミンAは脂溶性ビタミンの1つで『レチノール』といい、動物性食品に含まれます。植物性食品に含まれる『β-カロテン』も、吸収される時に小腸でビタミンAに変換されて働きます。目の網膜の主成分であり、物を見るための必須なビタミンです。また、皮膚や粘膜を健康に保つ働きをもち、シミやしわ、肌荒れなどのトラブルを防ぐと共に、細菌やウイルスなどの外敵に対する抵抗力を高め、風邪などの感染症にかかりにくくします。

#### 【不足すると】

暗いところで目が見えにくくなる夜盲症になります。また、皮膚や粘膜が乾燥して硬くなったり、傷つきやすくなります。そのため防御機能が低下して感染症にかかりやすくなり、目の乾き、肌荒れ、胃腸の働きの低下といった症状が現れやすくなります。

#### 【とり過ぎると】

脂溶性ビタミンのため、とり過ぎると肝臓に蓄積され、頭痛、吐き気、発疹、脱毛、肝機能障害などの症状が現れやすくなります。薬剤やサプリメントを大量に、かつ長期的に摂取しなければ、心配はありません。

☆ビタミンAの1日の食事摂取基準（推奨量）☆  
(2020年版)

男性(μg RAE)	年齢	女性(μg RAE)
400	6～7歳	400
500	8～9歳	500
600	10～11歳	600
800	12～14歳	700
900	15～17歳	650
850	18～29歳	650
900	30～49歳	700
900	50～64歳	700
850	65～74歳	700
800	75歳以上	650

### ビタミンAを多く含む食品

ビタミンAは、豚や鶏のレバー、魚、緑黄色野菜などに多く含まれています。



鶏レバー



豚レバー



うなぎ



ぎんだら



にんじん



モロヘイヤ



ほうれんそう