



ほくぶくん

11月 給食予定献立表



ほくぶちゃん

令和6年度 四街道市立北都学校給食共同調理場

日付	牛乳	献立名	主な材料とその働き						
			たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 海藻・小魚 牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂 脂肪の多い食品
1 (金)		ご飯 プルコギ 肉団子のスープ 豆苗とツナのサラダ	751 30.5 25.6 3.3	豚肉 大豆 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 にら 豆腐 キャベツ 大根	にんにく 玉葱 もやし 長葱 椎茸 生姜 コーン レモン	米 砂糖 てん粉	ごま油 ごま マヨネーズ
5 (火)		ご飯 鶏肉の生姜焼き 高野豆腐の味噌汁 焼き肉サラダ アセロラ豆乳ゼリー	760 31.5 23.5 2.5	鶏肉 高野豆腐 味噌 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 長葱 なめこ 大根 にんにく もやし	米 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま
6 (水)		ご飯 鯖の胡麻味噌だれ 沢煮椀 陽元とひき肉の炒め煮	792 30.6 28.1 2.4	鯖 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	椎茸 たけのこ ごぼう 玉葱 生姜	米 砂糖 春雨	ごま サラダ油
7 (木)		ご飯 いかの香味焼き 具だくさんすいとん汁 芋っこサラダ	763 32.3 20.2 2.6	いか 鶏肉 油揚げ	牛乳	にら 人参 小松菜	生姜 にんにく ごぼう 大根 長葱 きゅうり コーン 玉葱	米 砂糖 すいとん じゃが芋 さつまい芋	ごま油 サラダ油 マヨネーズ
8 (金)		鶏ごぼうご飯 子持ちししゃもフライ2本 納豆和え みかんといちごのゼリー	752 28.3 27.3 2.6	鶏肉 大豆 油揚げ ししゃも 納豆	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 生姜 長葱	米 パン粉 ゼリー	サラダ油 ごま 大豆油
11 (月)		森のきのこカレーライス ブロッコリーサラダ 麩ラスク	843 25.1 26.1 2.3	鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 生姜 玉葱 しめじ マッシュルーム 椎茸 コーン	米 小麦 じゃが芋 砂糖 マーガリン	サラダ油 マーガリン
12 (火)		ご飯 鶏の照り焼き じゃが芋の味噌汁 ひじきの炒り煮 ウエハース	762 30.8 22.6 2.5	鶏肉 豆腐 味噌 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	小松菜 人参	玉葱	米 砂糖 じゃが芋 ウエハース	サラダ油
13 (水)		豚キムチ丼 春巻 フルーツ杏仁豆腐	807 21.4 26.4 1.5	豚肉 大豆 生揚げ	牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 玉葱 もやし パイン 桃 レモン	米 小麦 春巻の皮 砂糖 ゼリー	大豆油 ごま油
14 (木)		食パン チョコクリーム タンダーチキン ミネストローネ 南瓜のサラダ	769 32.8 26.5 3.0	鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト かぼちゃ	にんにく 生姜 レモン 玉葱 きゅうり コーン	米 マーガリン チョコクリーム マヨネーズ じゃが芋	マーガリン
15 (金)		麦ご飯 和風おろしハンバーグ 豚汁 ポパイサラダ	785 31.0 25.2 2.7	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜	大根 ごぼう 生姜 長葱 えのき草	米 小麦 大麦 てん粉 砂糖	ごま油 サラダ油
18 (月)		ご飯 白身魚のオイネーズ焼き 肉じゃが 切干大根の胡麻味噌和え	786 34.0 19.6 2.3	すけそうたら 豚肉 大豆 味噌 鶏肉	牛乳	人参	玉葱 切干大根 にんにく きゅうり	米 砂糖 じゃが芋 ごま	マヨネーズ サラダ油 ごま油 ごま
19 (火)		ご飯 チキンチキンごぼう のっぺい汁 人参サラダ	808 30.6 28.2 2.1	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 枝豆 長葱 きゅうり セロリ 玉葱	米 てん粉 砂糖 里芋	大豆油 ごま サラダ油
20 (水)		セサミトースト 鶏肉ときのこのシチュー ジャーマンポテト	749 26.9 32.6 3.1	鶏肉 大豆 豆腐 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	えのき草 しめじ 玉葱	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	ごま マーガリン サラダ油
21 (木)		ご飯 鶏ハンバーグフライ 具だくさん根菜汁 スタミナ和え	818 29.9 29.1 2.1	鶏肉 鶏肉 大豆 味噌 油揚げ	牛乳	人参	生姜 蓮根 大根 長葱 にんにく もやし キャベツ	米 小麦 パン粉 砂糖 ごま	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま
22 (金)		ハヤシライス ひじきの和え物 りんご	797 26.1 25.2 2.6	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき チーズ	人参 トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり りんご	米 小麦 大麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン
25 (月)		ご飯 焼き餃子2個 パイタンスープ 春雨サラダ アセロラゼリー	780 24.8 23.6 2.9	豚肉 鶏肉 大豆 なた	牛乳	人参 にら	椎茸 白菜 玉葱 生姜 キャベツ きゅうり	米 小麦 ぎょうざの皮 春雨 砂糖 ゼリー	ごま油 サラダ油
26 (火)		ご飯 メンチカツ ためき汁 花野菜サラダ	797 29.4 28.2 2.5	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ ツナ	牛乳	人参	大根 ごぼう 長葱 カリフラワー ブロッコリー コーン	米 砂糖	ごま油 サラダ油
27 (水)		ふわふわ丼 ほうれん草まんじゅう ごまごぼうサラダ	796 30.8 23.8 2.3	鶏肉 豆腐 卵 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 長葱 椎茸 ごぼう もやし 枝豆	米 小麦 砂糖 てん粉 ごま	サラダ油 マヨネーズ ごま
28 (木)		煮込みうどん 鯖の竜田揚げ 豚しゃぶサラダ ヨーグルト	755 33.6 39.6 3.6	鶏肉 油揚げ 鯖 大豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 長葱 椎茸 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり にんにく	うどん てん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油
29 (金)		ご飯 オニオンソースチキン 切干大根の味噌汁 五目きんぴら	768 35.9 24.6 2.2	鶏肉 大豆 油揚げ 味噌 豚肉	牛乳	小松菜 人参	玉葱 切干大根 長葱 ごぼう 枝豆	米 砂糖 てん粉	サラダ油 ごま油 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
北海道・山形・茨城
鶏肉 岩手
ベーコン 千葉・群馬
すけそうたら アメリカ・ロシア
いか ベルギー
鱈 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
さつまい芋 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
節 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
蜜桃 南アフリカ
えのき草 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
のり 香川・岡山
ひじき 日本

※産地については、市場での調達に納入当日のため、最新の出荷状況及び管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されます。

※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。

献立表は職員室前廊下に置いてあります。
ご自由にお取りください。

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	782kcal	830kcal
たんぱく質(%)	29.8g (15.3%)	(13~20%)
脂質(%)	26.3g (30.3%)	(20~30%)
食塩相当量	2.6g	2.5g未満

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

地場産物を食べて 千産千消!

地域で作った食材を、その地域で消費することを「地産地消」といいます。千葉県では、地産地消の「地」を千葉県の「千」に置きかえて、「千産千消」とすすめています。地産地消は遠くから輸送をしないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担が減らせるなど、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」を実施します。お楽しみに!



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

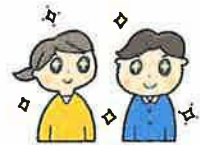
焼く、煮る、炒めるなど、おかず作りには、色々な調理方法があります。今月は、三色の野菜を使った野菜炒めについて、手順を紹介します。ぜひ親子で「おかず作り」にチャレンジしてください

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"> ・熱の通りを良くする。 ・味を染み込みやすくする。 ・食べやすくする。 	
<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"> ・火の通りにくいものから順に炒める。 ・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。 	<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



しょうせい ☆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^{やもうしょう}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