



11かつよていにんだてひょう



【今月の目標】
感謝して食べよう

※材料はおもなものです、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

印西市高花学校給食センター 令和7年11月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質エ ルギー比(%) 脂質エネ ルギー比(%) 食塩相当量 (g)	一言メモ
4 (火)	ごはん				★ごめ	604 今月の目標は「感謝して食べよう」です。私たちは動物の命をいたたいています。また、農家の方などたくさん的人が関わっています。感謝の気持ちを忘れないうようにしましょう。
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	とりにくのごまやき	とりにく			ごま あぶら	
	ゆずドレサラダ	ハム	キャベツ ほうれんそう		あぶら さとう	
	かぶのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	かぶ にんじん			
5 (水)	ごはん				★ごめ	683 秋田県の郷土料理である「きりたんぽ」は、炊き上げたご飯をすりつぶして、杉の串に巻きつけ炭火で焼いたものです。きりたんぽ鍋が有名です。
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ		パンこ あぶら	
	ごもくまめ	だいす こんぶ こうやどうふ	しいたけ にんじん れんこん		こんにゃく さとう	
6 (木)	きりたんぽなべ	とりにく みそ	まいたけ ★はくさい にんじん ごぼう ★だいこん セリ		きりたんぽ	556 今が旬の鮭とサーモンは同じサケ科の魚ですが、サーモンは天然物ではなく、多くが養殖された魚です。そして鮭とは違う生でも食べられます。
	コーンピラフ		コーン グリーンピース		★ごめ	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	ひじきのマリネ	ひじき ハム	きゅうり にんじん コーン		さとう あぶら	
	サーモンチャウダー	さけ いんげんまめ スキムミルク きゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん バセリ		じゃがいも バター こめこ	
7 (金)	アップルパイ		りんご		パイきじ	641 11月8日はいい歯(118)の日です。健康な歯を保つと、将来にわたっておいしく食事を楽しむことができます。よくかんで食べる習慣を身につけ、歯の健康を保ちましょう。
	ごはん	11月8日は いい歯の日			★ごめ	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	いかのねぎみそやき	いか みそ	しょうが にんにく ねぎ			
	わふうあえ <small>♪6年生リクエスト♪</small>	のり	ほうれんそう えのきたけ		あぶら さとう	
10 (月)	とりにくとたいこんのみそに	とりにく ちくわ みそ	しょうが にんじん ★だいこん さやいんげん		あぶら こんにゃく さとう	625 世界中で栽培されているじゃが芋は、日本では旬が春秋と年に2回あります。秋のじゃが芋は皮が厚く、ホクホクとした食感が楽しめます。
	ぶどうグミ				グミ	
	フレンチトースト	たまご クリーム			パン さとう	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	じゃがいもといんげんのソテー	ハム	さやいんげん コーン にんにく		じゃがいも マーガリン	
11 (火)	ミートボールとやさいのトマトに	とりにく いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト		★さつまいも さとう あぶら	604 11月は「霜月(しもつき)」といい、寒くなり霜がおりる月という意味です。たんぱく質やビタミン類をしっかりと、寒さに負けない強い体づくりをしましょう。
	アセロラゼリー				ゼリー	
	ごはん				★ごめ	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	あかうおのしろしょうゆやき	あかうお	こまつな もやし キャベツ にんじん		ごま さとう	
12 (水)	ごまあえ		にんじん たまねぎ ★はくさい えのきたけ			617 冬の鍋の定番食材である白菜は、寒さが厳しくなるほど、芯の部分が甘くなりおいしくなります。葉を2枚(160g)ほど食べると、1回の食事で必要なビタミンCをとることができます。
	すきやきに	ぶたにく とうふ	ねぎ		あぶら しらたき さとう	
	ごはん				★ごめ	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
	かにたま	たまご			あぶら さとう でんぶん	
13 (木)	わかめサラダ	わかめ	きゅうり キャベツ		ドレッシング	629 今が旬のレモンは、ビタミンCが豊富で風邪予防に役立ちます。また、レモンの香りは免疫力を高める効果があり、香りをかぐだけでも効果があります。
	ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん たまねぎ ★はくさい もやし にら		ワンタン	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	むぎごはん				★ごめ おおむぎ	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
14 (金)	こんさいカレー	ぶたにく	にんじん ごぼう れんこん たまねぎ にんにく しょうが		じゃがいも マーガリン あぶら こむぎこ ルウ	658 秋には、いろいろな種類のきのこが旬を迎えます。きのこはうま味成分が豊富で、和洋中いろいろな料理で食べられています。
	チキンナゲット(全②)	とりにく			あぶら	
	キャベツとレモンのサラダ	ハム	キャベツ ★きゅうり コーン レモン		オリーブオイル あぶら さとう	
	ごはん				★ごめ	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
17 (月)	さばのごまだれやき	さば みそ			さとう ごま	642 「大きなかぶ」でおなじみのかぶは、古くから栽培されています。かぶの生産量日本一は千葉県で、甘みが増す冬から春が旬です。
	きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん		こんにゃく さとう あぶら	
	きのこじる	とうふ	なめこ ぶなしめじ えのきたけ ★だいこん にんじん こまつな ねぎ しいたけ			
	ココアあげパン <small>♪6年生リクエスト♪</small>				パン あぶら さとう	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
18 (火)	かぶのシチュー	とりにく きゅうにゅう スキムミルク いんげんまめ なまクリーム	かぶ たまねぎ ★はくさい にんじん		こめこ バター	607 だいこんは、これから冬の時期に旬をむかえます。千葉県は、全国1位のだいこんの生産地です。今日はサラダに使用しています。
	やきにくサラダ	ぶたにく	にんにく しょうが キャベツ ★きゅうり にんじん		さとう あぶら ごま	
	みかんゼリー				ゼリー	
	ごはん				★ごめ	
	きゅうにゅう	きゅうにゅう				
18 (火)	シェウマイ(低①高②)	とりにく ぶたにく	たまねぎ		しゅうまいのかわ	607 だいこんは、これから冬の時期に旬をむかえます。千葉県は、全国1位のだいこんの生産地です。今日はサラダに使用しています。
	ツナとだいこんのサラダ	ツナ	★だいこん ★きゅうり		ごまあぶら ごま	
	ピーフンスープ	ぶたにく	にんじん ★はくさい もやし しいたけ こまつな		クィッティオ あぶら	
	ごはん					



11がつよていにんだてひょう(こうはん)



印西市高花学校給食センター

令和7年11月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
19 (水)	ごはん			★ごめ	617 13.7 25.5 1.6 千産千消一 地域で生産されたものを地域で消費する地産地消を、千葉県では千葉の千の字を使って千産千消と言います。今日は千葉で収穫されたものをたくさん使いました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	たまご			
	はくさいとあぶらあげのおひたし	あぶらあげ かつおぶし	★はくさい ★こまつな にんじん		
	さつまじる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう ★ねぎ ★たいこん	あぶら ★さつまいも	
	ちばにんじんゼリー			ゼリー	
20 (木)	ごはん			★ごめ	606 16.4 20.6 1.7 「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざの通り、柿には健康な肌と風邪に負けない体をつくり、生活習慣病の予防に役立つ驚きのパワーがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのソースやき	とりにく		さとう あぶら	
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう にんじん	こんにゃく さとう ごま あぶら	
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ	かぼちゃ ぶなしめじ ねぎ こまつな		
21 (金)	かき	かき			616 17.9 30.8 1.6 和食の日 11月24日は和食の日です。季節に合った食材を使い、一汁三菜を基本とした和食は栄養のバランスが整います。こんぶやかつお節などからだるだしは、世界も注目する「うま味」です。
	ごはん			★ごめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	11月24日 和食の日		
	いなだのりやき	いなだ		あぶら	
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり	ほうれんそう もやし にんじん ★ねぎ		
25 (火)	あつあげこまつなのみそしる	あつあげ わかめ みそ	にんじん こまつな ★ねぎ		704 16.2 30.2 2.3 11月23日は勤労感謝の日でした。毎日の食事は、たくさんの人の支えで成り立っています。あらためて、感謝の気持を伝えられるといいですね。
	ごはん			★ごめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのマーマレードやき	とりにく	にんにく しょうが	マーマレードジャム	
	まめのカラフルサラダ	だいす チーズ	えだまめ キャベツ ★きゅうり バブリカ コーン	ドレッシング	
26 (水)	ラビオリのトマトスープ	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん こまつな トマト	ラビオリのかわ パンこ あぶら	638 16.1 35.8 2.7 寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底と栄養と睡眠をしっかりとましょう。
	やきそば	ぶたにく いわしぶし	キャベツ もやし たまねぎ にんじん	ちゅうかめん ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	アジフライ	あじ		パンこ こむぎこ あぶら	
	げんきサラダ	ハム しおこんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ ★きゅうり コーン	ごまあぶら さとう	
27 (木)	レモンのカスタードタルト			タルト	627 15.1 25.8 2.3 10月から2月頃が旬のれんこんの収穫は、田んぼに腰までつかって手作業で行うためとても大変な作業です。寒さが厳しくなってくる中、変わらず食べ物を作ってくれる生産者の方に感謝していただきましょう。
	ごはん			★ごめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	てりやきハンバーグ	ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん	
	とうふサラダ	とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし のり	キャベツ ★きゅうり	さとう あぶら	
28 (金)	ねっぺじる		にんじん ごぼう ★たいこん れんこん しいたけ	さといも こんにゃく でんぶん	594 15.4 25.2 1.2 ビビンバは韓国語・朝鮮語で混ぜご飯を意味する朝鮮半島で代表的な料理です。丼にご飯を入れ、ナムルや肉、卵などの具をのせた料理で、コチュジャンなどの調味料をかけて匙で混ぜて食べます。
	むぎごはん			★ごめ おおむぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビビンバどんのぐ	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にら もやし にんじん	ごまあぶら さとう ごま	
	ごぼうのあまからめ		ごぼう	こめこ でんぶん あぶら ごま さとう	
	プロッコリーとツナのサラダ	ツナ	プロッコリー カリフラワー コーン	あぶら さとう	

☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。

☆ 食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。

給食センターのホームページ
で、日々の給食の写真や記
事がご覧になれます。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	637kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.2%(24.3g)
脂質エネルギー比	20~30%	27.2%(19.4g)
食塩相当量	2.0g	1.9g

給食を通して地産地消の良さを知ろう!



地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でどれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは?



新鮮な旬の味覚を味わうことができる



作っている人の顔がわかり、安心感を得られる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持・洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーとCO₂排出量が削減でき、環境にやさしい



地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる

学校給食に地場産物を活用する効果

- 地域の産業や食文化への理解を深めることができる。
- 食料の生産、流通に関わる人々に対する感謝の気持ちを育むことができる。
- 学校と地域との連携・協力関係を構築することができる。

食品を選ぶ際は、
産地や生産者を意識してみませんか?

