



# 11が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			一言メモ
		 あか からだをつくる	 みどり からだのちょうしをととのえる	 きいろ エネルギーのもとになる	
4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまやき ゆずドレサラダ かぶのみそしる	 ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ あぶらあげ みそ	  キャベツ ほうれんそう かぶ にんじん	★こめ  ごま あぶら あぶら さとう	604 今月の目標は「感謝して食べよう」です。私たちは動植物の命をいただいています。また、農家の方などたくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ ごもくめ きりたんぽなべ	 ぎゅうにゅう だいず こんぶ こうやどうふ とりにく みそ	 かぼちゃ しいたけ にんじん れんこん まいたけ ★はくさい にんじん ごぼう ★だいこん セリ	★こめ  パンこ あぶら こんにやく さとう きりたんぽ	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。
6 (木)	コーンピラフ ぎゅうにゅう ひじきのマリネ サーモンチャウダー アップルパイ	 ぎゅうにゅう ひじき ハム さけ いんげんまめ スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	コーン グリーンピース きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんじん パセリ りんご	★こめ  さとう あぶら じゃがいも バター こめこ パイきじ	656 今が旬の鮭とサーモンは同じサケ科の魚ですが、サーモンは天然のものではなく、多くが養殖された魚です。そして鮭とは違い生でも食べられます。
7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いかのねぎみそやき わふうあえ 16年生リクエスト とりにくとだいこんのみそに ぶどうグミ	11月8日はいい歯の日 ぎゅうにゅう いか みそ のり とりにく ちくわ みそ	 しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう えのきたけ しょうが にんじん ★だいこん さやいんげん	★こめ  あぶら さとう あぶら こんにやく さとう グミ	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。
10 (月)	フレンチトースト ぎゅうにゅう じゃがいもといんげんのソテー ミートボールとやさいのトマトに アセロラゼリー	たまご クリーム ぎゅうにゅう ハム とりにく いんげんまめ	 さやいんげん コーン にんにく にんにく たまねぎ にんじん トマト	パン さとう  じゃがいも マーガリン ★さつまいも さとう あぶら ゼリー	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。
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのしろしょうゆやき ごまあえ すきやきに	 ぎゅうにゅう あかうお ごまあえ ぶたにく とうふ	  こまつな もやし キャベツ にんじん にんじん たまねぎ ★はくさい えのきたけ ねぎ	★こめ  ごま さとう あぶら しらす さとう	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。たんばく質やビタミン類をしっかりとり、寒さに負けない強い体づくりをしましょう。
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かにたま わかめサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	 ぎゅうにゅう たまご わかめ ぶたにく ヨーグルト	 きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ★はくさい もやし にら きくらげ	★こめ  あぶら さとう でんぶん ドレッシング ワンタン	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。
13 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう こんさいカレー チキンナゲット(全2) キャベツとレモンのサラダ	 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	 にんじん ごぼう れんこん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ★きゅうり コーン レモン	★こめ おおむぎ  じゃがいも マーガリン あぶら こむぎこ ルウ あぶら オリーブオイル あぶら さとう	729 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。
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれやき きりぼしだいこんのふくめに きのこじる	 ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ とうふ	 きりぼしだいこん にんじん 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	★こめ  さとう ごま こんにやく さとう あぶら	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。
17 (月)	ココアあげパン 16年生リクエスト ぎゅうにゅう かぶのシチュー やきにくサラダ みかんゼリー	 ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク いんげんまめ なまクリーム ぶたにく	 かぶ たまねぎ ★はくさい にんじん にんにく しょうが キャベツ ★きゅうり にんじん	パン あぶら さとう  こめこ バター さとう あぶら ごま ゼリー	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。
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう シュウマイ(低①高②) ツナとだいこんのサラダ ビーフンスープ	 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ぶたにく	 たまねぎ ★だいこん ★きゅうり にんじん ★はくさい もやし しいたけ こまつな	★こめ  しゅうまいのかわ ごまあぶら ごま グイッティオ あぶら	607 だいこんは、これからの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。



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

☆ ★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、地域でとれた「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

地域内で資金が還元  
され、地域経済の  
活性化につながる

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、  
エネルギーやCO<sub>2</sub>  
排出量が削減でき、  
環境にやさしい

 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?**