



11がつよていこんだてひょう



【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。

印西市中央学校給食センター（第二調理場）令和7年11月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			一言メモ
		 からだをつくる	 からだのちようしをととのえる	 エネルギーのもとになる	
4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ガパオライスのぐ ピーンスープ チュロス	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ★ピーマン パプリカ しょうが にんにく しょうが にんじん ★キャベツ たけのこ こまつな	★こめ さとう ごまあぶら でんぷん ピーン あぶら チュロス さとう	669 15.9 27.7 2.2 ガパオライスは、ひき肉・パプリカなどにパプリク的一种であるガパオを加えて炒め、砂糖やナンプラーなどで味つけた料理です。
5 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハムカツ いりどうふ ごもくじ	ぎゅうにゅう ハム とうふ ぶたにく たまご とりにく あぶらあげ	ほうれんそう にんじん たまねぎ にんじん ★だいこん かぼちゃ ★ねぎ こまつな	★こめ おおむぎ パンこ あぶら あぶら さとう こんにゃく	669 15.0 42.1 2.2 秋にはおいしいものが多いことに加え、寒い冬に向けて体力を蓄えるために食欲が増すとされます。味覚の秋を楽しみましょう。
6 (木)	おいもごはん ぎゅうにゅう ミルメークココア ぶりのてりやき わふうあえ とんじる	ぎゅうにゅう ぶり のり ぶたにく とうふ みそ	えだまめ ほうれんそう えのきたけ しょうが ごぼう にんじん だいこん ★はくさい ★ねぎ	★こめ ★さつまいも ごま ミルメーク さとう でんぷん あぶら さとう ごまあぶら さとも	665 17.1 28.6 2.2 小倉台小6年4組 おすすめ給食 旬のさつまいもを使ったところや、寒くなる時期に体を温める豚汁を入れたところなどがポイントだそうです。
7 (金)	はちみつパン ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース いかのガーリックサラダ はくさいのクリームに みそだいず	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いか ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム だいず	たまねぎ ブロッコリー ★きゅうり にんにく にんじん たまねぎ ★はくさい	パン あぶら ルウ さとう あぶら バター こめこ	702 18.3 32.6 2.6 いい歯の日献立 明日8日の「いい歯の日」にちなみ、かみごたえのある いか・大豆をお出しします。よくかんで食べましょう。
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう じゃこサラダ チキンカレー おふラスク	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく おふラスク	★キャベツ ★きゅうり コーン ほうれんそう ゆず にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	★こめ あぶら さとう ごま あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ やきふ、マーガリン さとう	683 12.8 28.3 1.8 麴は汁物や煮物に使うことが多いですが、スイーツにアレンジすることもできます。お麴のラスクを食べてみてください！
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ちばけんさんたまごやき のりしおあえ いわしのつみれじる ちばにんじんゼリー	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう たまご のり いわし さば	千葉県 マスコットキャラクター チーバくん ★はくさい もやし にんじん ごぼう ★だいこん にんじん こまつな ★ねぎ しょうが	★こめ さとう さとう ごまあぶら ゼリー	603 15.6 30.0 2.3 千産千消デー① 千葉県では、豊かな自然と生産者の努力により、さまざまな地場産物が味わえます。今日は千葉県産の卵・りのり・つみれなどを使っています。
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき とりにくのマヨしょうゆいため ちばのめぐみじる	ぎゅうにゅう さば とりにく ぶたにく みそ	しょうが にんにく ★ねぎ ★キャベツ にんじん ★ピーマン にんにく にんじん ★かぶ こまつな ★ねぎ	★こめ ごまあぶら さとう あぶら マヨネーズ ★さつまいも	701 17.3 34.5 2.2 千産千消デー② 今日も千葉県産、印西市産の食材を多く使用しています。どこに入っているか探してみよう。
13 (木)	チョコチップパン ぎゅうにゅう じゃがいもとブロッコリーのソテー ラビオリスープ りんご	たまご ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく りんご	ブロッコリー にんじん にんにく たまねぎ にんじん ★キャベツ ほうれんそう りんご	パン バター さとう こむぎこ チョコ アーモンド じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	660 13.3 34.5 2.2 新メニュー、チョコチップパンの登場です。コッパパンにチョコチップ入りのクッキー生地をのせて焼きます。
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あげしゅうまい(全②) わかめサラダ はっばうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ぶたにく いか えび	たまねぎ ★きゅうり もやし ★はくさい ぶなしめじ にんじん しょうが たけのこ チンゲンサイ たまねぎ	★こめ しゅうまいのかわ あぶら ドレッシング さとう さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	598 16.9 27.5 1.9 千産千消デーに限らず、普段の給食にも地場産物を活用しています。毎日の昼の放送で紹介していますから、よく聞いてくださいね。



11がつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第二調理場) 令和7年11月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
17 (月)	コーンピラフ ぎゅうにゅう タンドリーチキン もやしとえだまめのサラダ たまごスープ ヨーグルト		グリーンピース たまねぎ コーン	★こめ	633 19.0 26.6 2.3	もやしは栄養がない、と誤解されがちですが、ビタミン・カリウム・食物せんいなどが含まれます。給食でもよく登場しています。
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さけのおこうじやき ごまずあえ だいこんのオイスターソースに		 ほうれんそう ★キャベツ にんじん にんにく しょうが ★だいこん にんじん きくらげ こまつな	★こめ ごま さとう あぶら さとう でんぶん	623 24.0 24.0 1.8	大根はこれから冬に向けて旬を迎えます。今日は印西市でとれた大根を使って「大根のオイスターソース煮」を作ります。
19 (水)	にくうどん ぎゅうにゅう おさつコロッケ チキンサラダ りんごタルト	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	うどん さつまいも じゃがいも こおぎこ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら タルト	593 14.9 36.4 1.8	うどんは、ごはんやパンと同じ「エネルギー」のものになる「食べ物」です。しっかり食べて、午後の学習も頑張らしましょう。
20 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ジャーマンポテト ハッシュドポーク みかん		 にんじん コーン たまねぎ パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん トマト	★こめ じゃがいも あぶら あぶら さとう ルウ	678 13.6 24.0 1.9	23日は「勤労感謝の日」です。食べ物を育てる人・運ぶ人・調理する人など、食に関わる方々に感謝しながらよく味わいましょう。
21 (金)	こんぶごはん ぎゅうにゅう さんまのおろしに キャベツのゆかりあえ はくさいのみそじる とうにゅうクリームだいふく	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう さんま かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ★だいこん ★キャベツ ★きゅうり しそ にんじん ★はくさい こまつな ★ねぎ	★こめ あぶら さとう さとう クリームだいふく	603 15.3 28.7 2.5	和食の日献立 「いい日本食」の語呂合わせから11月24日は和食の日です。おいしく健康的な和食を、好きになってくださいね!
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそやき きりぼしだいこんのサラダ えびだんごのすましじる		しょうが にんにく きりぼしだいこん ★キャベツ にんじん ★きゅうり ごぼう にんじん ★だいこん こまつな ★ねぎ	★こめ さとう ごま マヨネーズ でんぶん	644 15.6 34.0 2.1	おはしをじょうずに使えていますか?食事をきれいに食べるために、正しいはしの持ち方・使い方を身につけることが大切です。
26 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ひじきのカレーに どさんこじる たいやき			★こめ おおむぎ さとう でんぶん あぶら さとう あぶら じゃがいも マーガリン たいやき	595 16.1 23.7 2.3	ひじきは海藻の一種で、海の中では緑色をしています。収穫後、加熱することでタンニンが酸化し、黒くなります。
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ なっとうあえ にくじゃが マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なっとう かつおぶし のり ぶたにく	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	★こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも しらす あぶら さとう ゼリー	719 17.2 25.0 1.7	小倉台小6年1組 おすすめ給食 みんなが好きな料理を組み合わせ、栄養バランスを整えたことがポイントだそうです。
28 (金)	ガーリックトースト ぎゅうにゅう ミートボール(低①高②) やさいとマカロニのスープ チョコプリン		にんにく パセリ たまねぎ たまねぎ にんじん コーン こまつな ★キャベツ	パン バター オリーブオイル さとう あぶら あぶら マカロニ チョコプリン	620 14.7 38.3 2.2	寒暖差が大きくなる時期です。バランスのとれた食事と睡眠をきちんととり、元気に過ごしましょう。

☆ ★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。

給食センターホームページでは、日々の給食がご覧になれます。



小学校・中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	648kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	16.3%(26.1g)
脂質エネルギー比	20~30%	30.4%(21.5g)
食塩相当量	2.0g	2.1g



千葉県では毎年11月に、学校給食に地場産物を活用し、食育を行う「千産千消デー」を実施しています。第二調理場では11・12日の2日間を千産千消デーとし、千葉県産・印西市産の食材を特に多く使用した給食をお出しする予定です。よく味わいましょう。



和食は「自然を尊重する心」に基づいた日本人の食に関する習わしであり、栄養バランスがよい・季節感がある等の特徴があります。学校給食で旬の食材を使った和食献立や行事食・郷土料理などを積極的に取り入れ、子どもたちに和食文化の魅力を伝えていきたいと考えています。