



# 11月 こんだてひょう



流山市立八木北小学校

令和6年度

日 曜日	給食 回数	おはなしかき メニュー	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちようしを とのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しつ(g)	いもくろ もとうりょう(g)
1	(金)		きりぼしだいこんの ピビンバ	トックスープ だいたいずこぎかな	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいたいず にぼし	きりぼしだいこん にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな ほうさい たけのこ しいたけ チンゲンサイ	こめ ごま あぶら さとう トック	607	26.3 17.0 2.2	
5	(火)		おはなしきゅうしよく ごはん	しろみざかなのあまずあんかけ さんしよくナムル タンタンはるさめスープ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ビーマン こまつな あかビーマン もやし にんじん にんにく しょうが たけのこ ねぎ チンゲンサイ	こめ でんぱん あぶら さとう ごま はるさめ	598	26.2 19.3 2.0	
6	(水)		おはなしきゅうしよく すきやきどんぶり	だいこんのみそしる だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ しらたき えのきたけ しょうが だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも あぶら ごま	689	25.3 21.2 2.3	
7	(木)		おはなしきゅうしよく スパゲティミートソース	ポテトスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいず チーズ とりにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト コーン えのきたけ こまつな みかん もも パイン	スパゲティ あぶら さとう コンニャクゼリー	623	29.0 17.5 2.1	
8	(金)		カミカミメニュー ざっこくごはん	たくあんとじゃこのふりかけ れんこんのきんぴら ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ	たくあん れんこん にんじん こんにゃく だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ ざっこく ごま あぶら さとう じゃがいも	610	26.5 19.1 2.4	
11	(月)		やきにくチャーハン	とりにくとキャベツのピタンスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん もやし コーン こまつな みかん もも パイン	こめ むぎ あぶら さとう あんにんどうふ	627	22.1 20.7 1.8	
12	(火)		ちさんちしょうこんだて ごはん	いわしのかぼやき そくせきつけ さつまじる	ぎゅうにゅう いわし しおこんが ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが かぶ にんじん キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	こめ でんぱん あぶら さとう さつまいも	603	24.2 19.7 2.1	
13	(水)		チキンカレーライス	コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース りんご キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごま	648	23.6 21.6 2.0	
14	(木)		うめちりめんごはん	にくじゃが とうふとたまごのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ たまご みそ	うめ たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん こまつな みかん	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう	636	28.4 17.3 2.2	
15	(金)		テーブルロール	ポークビーンズ ツナとわかめのサラダ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく しろういんげんまめ ツナ くきわかめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト きゅうり キャベツ ラ・フランスゼリー	パン あぶら じゃがいも さとう ごま	632	23.7 24.4 2.3	
18	(月)		カミカミメニュー シャキシャキ そばごはん	きびなごカリカリフライ ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう とりにく きびなごカリカリフライ みそ ぶたにく いか かまぼこ	にんじん きりぼしだいこん しいたけ グリンピース たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも	603	27.2 19.2 2.4	
19	(火)		シャンハイやきそば	とうふのちゅうかに フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく うずらたまご	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ ほうさい みかん もも パイン	めん あぶら さとう しらたまもち	604	26.0 22.7 2.4	
20	(水)		にんじんとじゃこの たきこみごはん	さといものそばろに とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく ちくわ あつあげ ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	にんじん しょうが こんにゃく いんげん たまねぎ だいこん ねぎ こまつな	こめ むぎ ごま さといも さとう あぶら	603	30.3 25.8 2.4	
21	(木)		キャラメルあげパン	リヨネーズポテト むぎのリゾットスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン とりにく	たまねぎ パセリ にんにく にんじん セロリ エリンギ コーン こまつな	パン あぶら ミルクキャラメル じゃがいも むぎ	590	22.0 23.0 2.1	
22	(金)		ごはん	さばのみそに ちくさおひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とりにく とうふ	しょうが ねぎ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう あぶら ごま さといも	616	28.4 21.5 2.2	
25	(月)		きのこピラフ	オムレツのトマトソースがけ レンズまめのスープ みかん	ぎゅうにゅう ベーコン オムレツ とりにく レンズまめ	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん パセリ トマト にんにく キャベツ こまつな みかん	こめ むぎ バター あぶら さとう じゃがいも	605	23.0 18.4 2.1	
26	(火)		ごもくあんかけ ラーメン	じゃがいものピリからに ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん ほうさい もやし チンゲンサイ ねぎ たまねぎ キャベツ しめじ こまつな	めん あぶら じゃがいも さとう	563	27.1 20.6 2.5	
27	(水)		さんまのひつまぐし ごはん	かぶのいために ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あつあげ ゆば なると とうふ	しょうが かぶ にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ こまつな	こめ むぎ でんぱん あぶら さとう ごま	670	29.5 27.8 2.2	
28	(木)		カミカミメニュー カミカミ プルコギドッグ	ワンタンスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると	にんにく ごぼう たまねぎ にんじん ビーマン もやし しいたけ ねぎ こまつな しょうが りんご	パン あぶら さとう ごま こめ ワンタン	591	26.1 21.8 2.4	
29	(金)		ごはん	ちくわのいそべあげ やさいのうめおかかあえ とんじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん もやし うめ だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	614	24.8 19.2 2.3	
30	(土)		ハヤシライス	ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ だいたいず	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト コーン きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こめこ /エッグマヨネーズ	654	23.3 22.9 1.8	
※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。								今月の 平均栄養価	618	25.8 20.9 2.2
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

## 「おはなし給食」～絵本に出てくる料理が給食に！

10月から11月の読書月間(R1読書グランプリ)の活動の一環として、給食に絵本に出てくる料理を取り入れました。

### 5日(火)「白身魚の甘酢あんかけ」

「なぞなぞライオン」 佐々木マキ  
女の子が山に栗拾いに行くと、細い山道でサイと争いとなり、しりとりで勝負することになりました。そこでいろいろな食べ物が出てきます。さて、どちらが勝つのでしょうか？

### 6日(水)「大学芋」

「きょうのおやつはなんだろう？」  
ふじもとのりこ  
ママが作ってくれるおやつが、おいしそうにイラストで続々登場します。

### 7日(木)「スパゲティミートソース」

「うどん対ラーメン」 田中六六  
「うどん」と「ラーメン」が、どっちがおいしいか対決します。そこへ「そば」が出てきて仲裁します。なぜ「うどん」か「ラーメン」ではなく「スパゲティ」なのでしょう？

## 11月は「千産千消月間」です！

～ちばの恵みでまんてん笑顔～

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを「地産地消」といいます。特に千葉県では、「地」を千葉の「千」に変えて「千産千消」としています。日頃から給食でも、千葉県や流山市でとれた地産地消産物を多く取り入れています。新鮮でおいしい地域の食材を味わって食べましょう。

- ★流山産・・・小松菜、長ねぎ
- ★千葉県産・・・いわし、にんじん、さつま芋、かぶなど

## 【給食停止について】

病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、連絡を受けた3日後(休日を除く)から給食を停止し、給食費の減額が可能となります。給食の停止を希望する場合は、担任又は学校へ必ず申し出てください。その際、「流山市学校給食(停止・再開)届」を学校に提出してください(流山市教育委員会学校教育課のホームページからもダウンロードできます)。給食の停止・再開については、食材発注の都合がありますので、速やかにご連絡をお願いいたします。