

No 13


11月7日(月)

～ 11月13日(日)

提出日

10月24日(月)

1時間目の休み時間まで

		Aメニュー	Bメニュー		
7 (月)	1年生 2年生 3年生	●ごはん ▲厚揚げ入りマーボー ■おろし和え ◆かぶの味噌汁 ▼はちみつレモンゼリーポンチ ○牛乳 【エネルギー 810kcal】 【蛋白質 38.6g】 【脂質 25.0g】 【食塩相当量 3.8g】 ●米 麦 ▲生揚げ 豚肉 大豆 たまねぎ ながねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが 豆みそ 赤みそ しょうゆ 酒 ごま油 豆板醤 三温糖 でんぶん 豚鶏スープ ■だいこん こまつな にんじん なめこ かつおぶし しょうゆ みりん ◆かぶ にんじん 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ かつお・さばぶし ▼カクテルゼリー みかん缶 もも缶 砂糖 ○牛乳		A B 弁当	
8 (火)	1年生 2年生	●高菜と豚肉のピラフ ▲鶏肉のから揚げ ■ごまじゃこサラダ ◆わかめスープ ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 818kcal】 【蛋白質 37.9g】 【脂質 27.5g】 【食塩相当量 3.2g】 ●米 麦 バター 豚鶏スープ しょうゆ 酒 たかな漬 豚肉 えび たまねぎ にんじん ごぼう サラダ油 にんにく しょうが 豆板醤 塩 薄口しょうゆ ▲とり肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 でんぶん 小麦粉 油 ■キャベツ こまつな にんじん ちりめんじゃこ ひじき 酢 サラダ油 ごま油 塩 砂糖 ごま ◆豆腐 なたと ながねぎ わかめ 豚鶏スープ 塩 しょうゆ しょうゆ ごま油 ごま ▼オレンジ ○牛乳	11/8,9 3年生第3回定期テスト	A B 弁当	
9 (水)	1年生 2年生 3年生	●ロールパン ▲千葉県産ビーフシチュー ■ごぼうサラダ ◆キャラメルナッツポテト ▼牛乳 【エネルギー 840kcal】 【蛋白質 28.5g】 【脂質 39.9g】 【食塩相当量 2.4g】 ●ロールパン ▲牛肉 にんにく 赤ワイン 大豆 じゃがいも エリンギ たまねぎ にんじん ふなしめじ さやいんげん トマト ケチャップ トマトピューレー ハヤシルー 塩 こしょう 豚鶏スープ セロリー サラダ油 バター 小麦粉 生クリーム パセリ ■ごぼう 油 コーン こまつな キャベツ きゅうり にんじん ひじき しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま ◆さつまいも 油 バター 砂糖 メープルシロップ アーモンド ピーナッツ ▼牛乳	千産千消デー 	～ 千産千消メニュー ～ 11/9 ○ロールパン ○千葉県産ビーフシチュー ○ごぼうサラダ ○キャラメルナッツポテト 千葉県産の食材を使っています！ <ul style="list-style-type: none"> ・牛肉(チバザビーフ)・小松菜 ・さつまい ・きゅうり ・パセリ ・キャベツ ・人参 ・ごぼう ・さやいんげん ・ピーナッツ ・セロリ 	A B 弁当
10 (木)		千 教 研			
11 (金)	1年生 2年生 3年生	●カレーうどん ▲チーズ蒸しパン ■ツナとブロッコリーのサラダ ◆りんご ▼牛乳 【エネルギー 845kcal】 【蛋白質 30.2g】 【脂質 28.2g】 【食塩相当量 4.4g】 ●うどん 豚肉 たまねぎ にんじん なたと ふ ながねぎ こまつな サラダ油 カレールウ カレー粉 しょうゆ みりん 酒 かつお・さばぶし でんぶん ▲むしパンミックス ベーキングパウダー 卵 牛乳 生クリーム チーズ 砂糖 ■ブロッコリー コーン こまつな きゅうり にんじん わかめ 酢 サラダ油 砂糖 薄口しょうゆ 塩 こしょう ツナフレーク ◆りんご ▼牛乳		A B 弁当	

11月14日(月)

～ 11月20日(日)

		Aメニュー	Bメニュー	
14 (月)	1年生 2年生 3年生	●スパゲティナポリタン ▲小松菜のアーモンド和え ■オニオンコンソメスープ ◆チョット贅沢白玉フルーツポンチ ▼牛乳 【エネルギー 726kcal】 【蛋白質 31.5g】 【脂質 22.6g】 【食塩相当量 3.0g】 ●スパゲティ 豚肉 ハム ベーコン マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ケチャップ トマトピューレー トマトソース こしょう 塩 白ワイン サラダ油 マーガリン チーズ ▲こまつな キャベツ にんじん しょうゆ みりん アーモンド アーモンド 白みそ 三温糖 ■ベーコン じゃがいも セロリー にんじん たまねぎ 大豆 塩 こしょう 酒 しょうゆ コンソメ ◆白玉 みかん缶 ぶどう缶 もも缶 砂糖 ▼牛乳		A B 弁当
15 (火)	1年生 2年生 3年生	●ごはん ▲あじフライ ■じゃこと切干大根のサラダ ◆味噌汁 ▼みたらし団子 ○牛乳 【エネルギー 825kcal】 【蛋白質 33.7g】 【脂質 22.8g】 【食塩相当量 3.2g】 ●米 麦 ▲あじ 塩 こしょう 小麦粉 卵 卵 卵 油 中濃ソース ■切干大根 きゅうり にんじん こまつな ひじき サラダ油 酢 薄口しょうゆ 砂糖 塩 ごま ちりめんじゃこ ◆生揚げ ながねぎ わかめ こまつな 白みそ 赤みそ かつお・さばぶし ▼白玉 きび砂糖 でんぶん しょうゆ ○牛乳	◎1 酪農といえば、北海道をイメージする人も多いと思いますが、日本で最初に酪農をはじめたのは、南房総市の「みねおか牧場」だそうです。 では、日本の酪農は何時代からはじまったのでしょうか？ ① 安土桃山時代 ② 江戸時代 ③ 大正時代	A B 弁当
16 (水)	1年生 2年生 3年生	●ピーナッツトースト ▲チキンステーキ キャベツ&コーン添え ■のり酢和え ◆コーンスープ ▼ヨーグルト ○牛乳 【エネルギー 729kcal】 【蛋白質 34.3g】 【脂質 32.4g】 【食塩相当量 3.0g】 ●食パン マーガリン 三温糖 ピーナッツ ピーナッツ ▲とり肉 塩 こしょう オリーブ油 キャベツ コーン ■こまつな もやし にんじん のり ひじき しょうゆ みりん 酢 ◆はくさい にんじん クリームコーン しょうが こしょう 薄口しょうゆ 塩 豚鶏スープ でんぶん こまつな ごま油 ▼ヨーグルト ○牛乳	◎2 農家のみなさんが作っている野菜には、傷があったり、大きさが小さすぎたり大きすぎたりして、お店に並ぶことのできない野菜があります。このようなお店に並ばない野菜を何と呼んでいるのでしょうか？	A B 弁当
17 (木)	1年生 2年生 3年生	●五穀ごはん ▲マーボー春雨 ■小松菜のきのこ和え ◆けんちん汁 ▼キウイ ○牛乳 【エネルギー 807kcal】 【蛋白質 34.9g】 【脂質 19.3g】 【食塩相当量 3.3g】 ●米 麦 五穀米 ▲豚肉 たまねぎ ながねぎ たけのこ 生揚げ はるさめ 干しいたけ にんにく しょうが ごま油 赤みそ 豆みそ 甜麺醤 しょうゆ 酒 三温糖 豆板醤 豚鶏スープ でんぶん たら ■こまつな ふなしめじ えのきたけ ひじき しょうゆ みりん ◆生揚げ ごぼう こんにやく ちくわぶ にんじん ふなしめじ えのきたけ しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお・さばぶし ながねぎ こまつな ▼キウイ ○牛乳		A B 弁当
18 (金)	2年生 3年生	●秋の香りごはん ▲鮭のチーズパン粉焼き ■かむかむサラダ ◆ポテトスープ ▼柿 ○牛乳 【エネルギー 843kcal】 【蛋白質 32.5g】 【脂質 26.7g】 【食塩相当量 2.3g】 ●米 麦 こんぶ しょうゆ 酒 さつまいも とり肉 油揚げ ふなしめじ にんじん 三温糖 塩 ▲ぎんざけ こしょう 薄口しょうゆ 白ワイン にんにく パセリ パン粉 たまねぎ マヨネーズ チーズ ■大豆 ひじき キャベツ にんじん こまつな 切干大根 サラダ油 ごま油 酢 しょうゆ 塩 砂糖 ◆じゃがいも にんじん たまねぎ ベーコン しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ▼かき ○牛乳	1年生校外学習	A B 弁当

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27～41.5g、脂質※18.4～27.7g、食塩相当量2.5g未満 ※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20～30%

Q1: ② 江戸時代 江戸幕府の将軍、徳川吉宗が南房総に牧場を作ったのがはじまりだそうです。それが、「峯岡牧場」です。
 Q2: 規格外野菜 商品よりキレイに見せるために、大きさを揃え、見栄えがよいものを並べる。それが、陳列の基本なのかもしれません。しかし、今は、傷のあるものや形の悪いものでも食べられるのであれば安く提供!!というお店も多くなりました。みなさんはどちらを選びますか? 私個人的には、もったいない…が先だし、安い!なのでお得!と考えてしまうので、食べられれば規格外野菜(商品)でもOKです☆