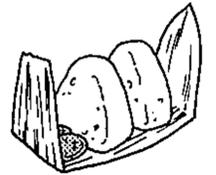




# おいしい給食のお知らせ 11月



日・曜日	午前 昼食 (未満児のみ)	献立名(★主食付)	おやつ(☆手作りの)	一口メモ
2(月)	牛乳 麦ごはん	ポークカレー 玉子焼き もやし中華サラダ みかん	番茶 ☆秋の実ヨーグルト	<p>木の葉も色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込も厳しく一日の気温の変化が大きくなる季節です。外から帰ったら手洗いとうがいをしっかり行い、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしっかり食べて、かぜに負けない体力をつけておきましょう。</p> <p><b>地場産物のよさを知ろう</b></p> <p>11月は、ちばの旬の食材が豊富に出回る「ちばを食べよう！ちばの食育月間」です。自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいますが、これらは流通経路や時間が短く、新鮮であり、身近な人が作っているので安心な食材です。買い物の際、千葉県産の食材を探してみませんか？11月に出来る県産の食べ物は、里芋、さつま芋、落花生、チンゲン菜、椎茸、マッシュルーム、柿、キウイフルーツ、カジキ類、マダイ、マイワシ、コロシロ、サンマ、秋サバなどがあります。地場産物を食べてちばを堪能しましょう。</p> <p><b>感謝して食べていますか？</b></p> <p>日頃からあたり前に食べている食事ですが、様々な人たちの手を介して私たちの食卓へのぼっています。食べ物を生産している人や食事を作ってくれる人、また食べられることに感謝しましょう。食事の前と後の「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣づけ、感謝の気持ちをこめましょう。</p> <p>◎保育給食の目的</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚、大豆製品を多く取り入れる</li> <li>・野菜料理は必ず取り入れる</li> <li>・海草類、きのこ類を多く取り入れる</li> <li>・旬の食材を使用する</li> <li>・歯ごたえのあるものを取り入れる</li> <li>・添加物の少ないものを使用する</li> </ul> <p>◎0歳児…ミルクと月齢等に応じた離乳食が出ます。</p> <p>◎1・2歳児(未満児)…午前におやつ、昼食に主食(麦ごはん)が出ます。</p>
4(水)	番茶・煎餅 麦ごはん	豆腐とツナの落とし揚げ 青菜とえのきの海苔和え 大根としめじのみそ汁 柿	☆ミロミルク ☆ふかし芋	
5(木)	野菜果汁 麦ごはん	ローストチキン 高野豆腐の玉子とじ 青菜とえのきのすまし汁 りんご	☆カフェオレ ウエハース するめ	
6(金)	ヨーグルト 麦ごはん	魚のムニエル ポテトサラダ かぶと青梗菜の白スープ パナナ	牛乳 お米のムース	
7(土)			牛乳	
9(月)	番茶・チーズ 麦ごはん	秋の実グラタン 青菜とコーンのソテー キャベツと人参のスープ グレープフルーツ	牛乳 ☆クラッカーサンド	
10(火)	りんご果汁 麦ごはん	豚肉のバーベキューソースかけ オレンジ 白菜と人参のごま和え 高野豆腐と青菜のすまし汁	☆ミルクココア ☆のりチーズサンド	
11(水)	牛乳 麦ごはん	さんまの照り焼き かぼちゃのソテー 豚汁 りんご	☆ミロミルク ☆人参のパンケーキ	
12(木)	ヨーグルト 麦ごはん	チキンピカタ ごぼうのサラダ ココロスープ 柿	牛乳 ☆マカロニのきな粉和え	
13(金)	牛乳 里芋ごはん	★里芋ごはん エビフライ 青菜のおかか和え 白菜とかぼちゃのみそ汁 みかん	ジョアアップル カルテツサブレ	
14(土)			牛乳	
16(月)	牛乳 麦ごはん	レバーのケチャップソース和え トマト きのこのシチュー グレープフルーツ	番茶 ☆きな粉サンド	
17(火)	ヨーグルト 麦ごはん	たらこの磯フライ れんこんの炒め煮 青菜と豆腐のすまし汁 パナナ	牛乳 ☆りんごとさつま芋の重煮	
18(水)	番茶・煎餅 麦ごはん	しゃきしゃきバーグ 青菜と人参のごまかけ さつま芋と大根のみそ汁 オレンジ	☆ミロミルク リングクッキー	
19(木)	牛乳 麦ごはん	おでん ししゃもの唐揚げ ゆでブロッコリー みかん	☆ミルクココア プチ肉まん	
20(金)	野菜果汁 麦ごはん	野菜入り厚焼き玉子 スパゲティサラダ 白菜とにらのみそ汁 りんご	牛乳 ベジタブル煎餅	
21(土)			牛乳	
24(火)	ヨーグルト 麦ごはん	豆腐グラタン こんにゃくのみそ炒め 青菜としめじのみそ汁 りんご	牛乳 ☆3-ソルークの牛乳かけ	
25(水)		<b>自宅弁当</b>	みかん果汁 煎餅	
26(木)	番茶・チーズ 麦ごはん	いなだのつけ焼き 切り干し大根サラダ かぼちゃと人参のスープ みかん	☆ミロミルク バナナ	
27(金)	牛乳 麦ごはん	じゃが芋とかぼちゃのコロッケ ひじきの炒め煮 厚揚げともやしのみそ汁 グレープフルーツ	番茶 元気ヨーグルト	
28(土)			牛乳	
30(月)	牛乳 麦ごはん	マーボー豆腐 青菜ともやしのナムル 玉子と白菜のスープ パナナ	ジョアマスケット ☆ピザトースト	

※保育所により献立を変更する場合があります  
※裏面に栄養価と、食材料を記載してあります

富津市健康福祉部子育て支援課 (H27.11)

## 「ちばの恵み まんてん笑顔」で食育推進

千葉県は、温暖な気候と平坦で広い農耕地や豊かな魚場に恵まれた食の宝庫です。私たちはその恵まれた自然を生かした農業水産業を通じて、命の源である「食」をいただいています。この「食」の大切さについて考え、知識を身につけて、健全な食生活の実践につなげる「食育」は、生涯を通じて心身を健康に保ち、豊かな人間性を育てていく上で、大変重要です。千葉県では、「ちばの恵み まんてん笑顔」をキャッチフレーズに学校や地域で食育活動が展開されています。食育月間もその一つです。

## 全国に誇る千葉県の水産物全国順位(平成24年)

- 1位 かたくちいわし 63,794トン 全国シェア26.0%
- 1位 すずき類 2,158トン 全国シェア25.3%
- 1位 ぶり類 13,010トン 全国シェア12.6%
- 2位 このしろ 1,392トン
- 2位 いせえび 242トン
- 2位 あわび類 141トン
- 3位 まいわし 17,897トン



がんばろう！千葉



千葉県マスケット  
キャラクター  
チーバくん

	保育所における栄養給与目標量（昼食・おやつ）				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
3歳以上児	380～420kcal	12～26g	13～19g	1.8g	※3歳以上児で完全給食(★主 エネルギー540kcalです
3歳未満児	475～525kcal	12～25g	11～17g	1.8g	

日・曜日	昼食とおやつの栄養価				主な材料と働き（昼食）	
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	力のもと体温となるもの (穀物・芋・砂糖・油脂)	体をつくるもとになるもの (魚・肉・卵・豆腐・乳類)
2(月)	以上児 415 未満児 504	18.6 18.7	18.1 17.1	2.3 1.7	じゃが芋、油、さとう、ごま、 イチゴジャム	豚肉、脱脂粉乳、卵、ハム、 ヨーグルト
4(水)	以上児 395 未満児 487	16.4 16.2	14.7 12.3	2.0 1.7	ごま、片栗粉、油、さとう、 さつま芋	豆腐、ツナ、卵、脱脂粉乳、 煮干し、牛乳
5(木)	以上児 411 未満児 501	23.4 21.4	23.6 19.3	1.7 1.5	油、さとう	鶏肉、高野豆腐、卵、脱脂粉乳、 豚肉、牛乳、するめ
6(金)	以上児 399 未満児 501	18.5 20.2	19.2 15.8	1.9 1.6	小麦粉、油、じゃが芋、 マヨネーズ	すずき、卵、ハム、脱脂粉乳、 豚肉、牛乳
7(土)						
9(月)	以上児 386 未満児 496	14.9 17.4	17.7 18.9	2.3 2.1	里芋、油、パン粉、 イチゴジャム	豚肉、牛乳、脱脂粉乳、チーズ
10(火)	以上児 378 未満児 482	17.6 16.7	18.1 14.9	2.1 1.6	油、さとう、ごま、食パン	高野豆腐、牛乳、脱脂粉乳、 チーズ
11(水)	以上児 407 未満児 527	18.3 20.3	15.8 16.8	1.8 1.6	さとう、油、じゃが芋、 小麦粉	さんま、豚肉、豆腐、煮干し、 牛乳、脱脂粉乳、卵
12(木)	以上児 396 未満児 498	22.0 22.9	17.3 14.3	1.5 1.3	小麦粉、油、マヨネーズ、ごま、 じゃが芋、マカロニ、さとう	ささみ、卵、チーズ、牛乳、 きな粉
★13(金)	以上児 562 未満児 518	22.2 21.1	10.2 11.9	2.2 1.8	小麦粉、パン粉、油、米、 里芋、さとう	えび、卵、油揚げ、鶏肉、 煮干し、乳酸菌飲料
14(土)						
16(月)	以上児 406 未満児 526	19.0 20.8	15.6 16.6	1.9 1.6	小麦粉、油、さとう、 じゃが芋、食パン	豚レバー、豚肉、鶏肉、 脱脂粉乳、牛乳、きな粉
17(火)	以上児 394 未満児 498	18.7 20.3	13.0 10.8	1.6 1.4	小麦粉、パン粉、油、ごま、 さとう、さつま芋	たら、脱脂粉乳、卵、鶏肉、 豆腐、牛乳
18(水)	以上児 402 未満児 494	20.0 19.2	16.2 13.4	1.8 1.6	パン粉、片栗粉、油、ごま、 さつま芋	豆腐、豚肉、鶏肉、脱脂粉乳、 卵、煮干し、牛乳
19(木)	以上児 407 未満児 527	17.8 19.9	17.9 18.4	2.2 1.9	じゃが芋、さとう、片栗粉、 油、マヨネーズ	鶏肉、うずら卵、ししゃも、 牛乳、脱脂粉乳
20(金)	以上児 391 未満児 485	18.4 17.3	20.1 16.4	2.2 1.9	さとう、油、スパゲティ、 ごま	卵、ツナ、チーズ、牛乳、ハム、 油揚げ、煮干し
21(土)						
24(火)	以上児 397 未満児 499	20.3 21.6	17.5 14.4	2.3 1.9	油、さとう	豆腐、豚肉、卵、牛乳、 脱脂粉乳、チーズ、鶏肉
25(水)	以上児					
26(木)	以上児 402 未満児 508	18.9 20.5	18.9 19.8	1.7 1.5	油、マヨネーズ	いなだ、ハム、牛乳、脱脂粉乳
27(金)	以上児 378 未満児 505	15.9 18.3	14.4 15.7	2.5 2.1	じゃが芋、油、小麦粉、 パン粉、さとう	鶏レバー、豚肉、脱脂粉乳、卵、 鶏肉、油揚げ、生揚げ、煮干し
28(土)						
30(月)	以上児 384 未満児 509	21.3 22.6	14.8 16.0	2.7 2.3	さとう、片栗粉、油、 食パン	豆腐、豚肉、卵、乳酸菌飲料、 ツナ、チーズ