平成２３年　　本庄上里学校給食センター

１１月（前半）　学校給食献立予定表Aコース

東小・仁手小・旭小
南小・中小・北小学校

日	曜日	献立名			食品の働き			摂取量	
					血や肉、骨などをつくるもの（あか）	エネルギーになるもの（きいろ）	体の調子をととのえるもの（みどり）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	さきたまとうにゅうセサミバーンズ	牛乳	はくさいのスープ エビカツ（ソース） ミニトマト②	牛乳 ぶたにく えびカツ	さきたまとうにゅうセサミバーンズ あぶら	たまねぎ　にんじん しめじ　はくさい ほうれんそう ミニトマト	589	25.6
2	水	ごはん	牛乳	ちゅうかスープ すぶた グリーンサラダ (ﾎﾞﾄﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	牛乳 ベーコン ぶたにく	ごはん　かたくりこ あぶら　さとう わふうドレッシング	にんじん　ねぎ　コーン しょうが　たまねぎ　たけのこ ほししいたけ　ﾋﾟｰﾏﾝ　きゅうり キャベツ　ほうれんそう	697	25.1
4	金	ホット ちゅうかめん	牛乳	ごまみそラーメン あげギョーザ② フルーツあんにん	牛乳 ぶたひきにく わかめ　みそ ギョーザ	ホットちゅうかめん ごま　あぶら ごまあぶら あんにんどうふ	しょうが　にんにく　にんじん コーン　もやし　にら　ねぎ パイン　もも　みかん キウイフルーツ	740	25.7
7	月	ごはん ふりかけ	牛乳	けんちんじる とりにくのからあげ やさいいため	牛乳　とうふ あぶらあげ　にぼしこ とりにく　ベーコン ふりかけ	ごはん　あぶら さといも　かたくりこ	にんじん　ごぼう　だいこん ほししいたけ　こんにゃく ねぎ　しょうが　たまねぎ キャベツ　コーン　ピーマン	731	25.4
8	火	コッペパン チルドチョコ	牛乳	イタリアンスープ チーズオムレツ ほうれんそうのソテー	牛乳 ベーコン チーズオムレツ	コッペパン オリーブゆ チルドチョコ	たまねぎ　にんじん キャベツ　トマト パセリ　コーン しめじ　ほうれんそう	639	23.6
9	水	ごはん ★北泉小★希望献立	牛乳	コーンスープ ハンバーグﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ かいそうサラダ いちご牛乳のもと	牛乳 ベーコン　ハンバーグ かいそうミックス わかめ	ごはん　じゃがいも オリーブゆ　さとう わふうドレッシング いちご牛乳のもと	たまねぎ　にんじん コーン　パセリ セロリー　キャベツ サラダこんにゃく	746	23.9
10	木	むぎごはん	牛乳	スピニッチカレー きのこのバターソテー りんご1/8	牛乳 とりにく	むぎごはん　あぶら じゃがいも　バター	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　トマト　ソニオン チャツネ　アップルソース ほうれんそう　コーン しめじ　まいたけ　りんご	698	20.1
11	金	じごなうどん	牛乳	きつねうどん みそポテト② きんぴら	牛乳　ぶたにく あぶらあげ　みそ	じごなうどん　さんおんとう じゃがいも　こむぎこ かたくりこ　あぶら　さとう ごま　ごまあぶら	にんじん　まいたけ ねぎ　ほうれんそう ごぼう　こんにゃく いんげん	643	22.6
15	火	こどもパン	牛乳	つみっこ ハムカツ（ソース） ゆでキャベツ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく　ハム にぼしこ ヨーグルト	こどもパン すいとん こむぎこ　パンこ あぶら	にんじん　だいこん ごぼう　ほししいたけ ねぎ　こまつな キャベツ	742	28.3
16	水	カレーピラフ	牛乳	きのこドリアふう ｳｲﾝﾅｰのﾄﾏﾄｿｰｽかけ② ゆでブロッコリー	牛乳 とりにく　むきえび スキムミルク とうにゅう　ｳｲﾝﾅｰ	カレーピラフ　バター オリーブゆ　さとう	たまねぎ　にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　しめじ パセリ　にんにく トマト　ブロッコリー	713	28.2

11月給食だより

給食センターからのお知らせ

給食センターの衛生管理
ー サラダ・和え物・フルーツ等の調理ー

○ サラダ・和え物

給食センターでは、サラダや和え物の野菜は、ゆでたものを「真空冷却機」で冷やして使います。

この機械は、野菜の風味を逃さずに90℃の野菜を20分で7℃に冷やすことができます。こうして処理された野菜をドレッシングと和え、保冷食缶に入れ衛生的にご提供しています。

○ フルーツ等

給食センターで加熱しないでご提供する食材は、ミニトマトやみかん、カットフルーツ等です。りんごなどのカットフルーツは、３回以上水洗いしてから専用の調理室でひとつひとつカットします。

サラダ、和え物やカットフルーツは、特に衛生面に配慮し、保冷食缶でご提供しています。これからも、新鮮な野菜やフルーツを使った献立を増やしていく予定です。

今月は『彩の国ふるさと給食月間』です。

１１月は『彩の国ふるさと給食月間』です。地元産食材や郷土料理の活用促進を図るとともに、学校給食の役割等についての理解を深め、学校給食の充実を図ることが目的となっています。このため、他の月に比べ、地元食材や郷土料理をたくさん給食に取り入れる予定です。子どもたちに生産に携わる人々へ感謝の心とふるさとへの愛着を持って欲しいという願いが込められています。

11月の新メニューってなぁに？

・とんとろりんスープ
　埼玉県内の寄居町でできたメニューです。豚肉や野菜をたくさん使ったスープで、片栗粉でとろみがついていて冷めにくくなっています。寄居町は、豚の飼育数が多く、町の花が「かたくり」であるところから、この名前がつきました。

・みそポテト
　埼玉県内の秩父地方の郷土料理として昔から食べられています。昔は、おやつにおかしなどを食べることはほとんどなく、みそポテトをおやつとして食べていました。

・きのこドリア風
　給食で本当のドリアを出すのは難しいのですが、子どもたちからのリクエストもあり、考案しました。カレーピラフの上にきのこドリア風のルウをかけて食べるメニューです。

⇨ 11月（後半）献立は裏面へ

平成２３年　　本庄上里学校給食センター

１１月（後半）　学校給食献立予定表 Aコース

東小・仁手小・旭小
南小・中小・北小学校

日	曜日	献立名			食品の働き			摂取量	
					血や肉、骨などをつくるもの（あか）	エネルギーになるもの（きいろ）	体の調子をととのえるもの（みどり）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
17	木	ごはん	牛乳	さといものごまみそじる さけのしおやき ごもくにまめ	牛乳　わかめ あぶらあげ　みそ さけ　とりにく だいず	ごはん　さといも ごまあぶら　さとう	にんじん　ねぎ ごぼう　こんにゃく	645	29.9
18	金	ツイストパン	牛乳	あきのみかくシチュー やさいコロッケ（ｿｰｽ） みずなのサラダ	牛乳 とりにく スキムミルク	ツイストパン　バター さつまいも　くり やさいコロッケ　あぶら イタリアンドレッシング	たまねぎ　にんじん コーン　しめじ みずな　キャベツ だいこん	737	21.6
21	月	わかめごはん	牛乳	きのことはるさめのスープ カニシューマイ② なまあげのちゅうかに	牛乳　あさり カニシューマイ ぶたにく　むきえび なまあげ　うずらたまご	わかめごはん　あぶら はるさめ　さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん　しめじ えのきたけ　しょうが チンゲンサイ　ｷｬﾍﾞﾂ ほししいたけ	677	29.7
22	火	しょくパン	牛乳	ポトフ ドライカレー オレンジ1/4	牛乳 ウインナー　レバー ぶたひきにく	しょくパン じゃがいも　あぶら こむぎこ	にんじん　たまねぎ キャベツ　しょうが オレンジ	641	26.3
24	木	ごはん	牛乳	とんとろりんスープ しろみざかなフライ（ソース） あさりひじきに	牛乳 ぶたにく　たまご ホキフライ　あさり ひじき	ごはん かたくりこ あぶら	しょうが　にんじん ねぎ　コーン ほししいたけ ほうれんそう	604	23.8
25	金	ホット ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン かいせんまんじゅう② チンゲンさいいため	牛乳 ぶたにく　ハム わかめ かいせんまんじゅう	ホットちゅうかめん あぶら	しょうが　にんにく　にんじん もやし　ねぎ　メンマ　にら えのきたけ　チンゲンサイ	606	30.1
28	月	ごはん ★上里東小★希望献立	牛乳	ワンタンスープ とりにくのﾏｽﾀｰﾄﾞ やき コーンサラダ グレープゼリー	牛乳 ぶたにく　なると とりにく	ごはん　ワンタン ごまあぶら グレープゼリー ごまドレッシング	にんじん　もやし ねぎ　こまつな にら　キャベツ コーン	755	28.5
29	火	チーズパン	牛乳	ABCスープ マヨたまロール さんしょくソテー	牛乳 ベーコン マヨたまロール ウインナー	チーズパン じゃがいも マカロニ　あぶら	たまねぎ　にんじん キャベツ　コーン ほうれんそう	753	26.0
30	水	ごはん	牛乳	マーボーどうふ はるまき みかん	牛乳 ぶたひきにく みそ　はるまき とうふ	ごはん　あぶら さとう　かたくりこ ごまあぶら	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　たけのこ　にら ほししいたけ　ねぎ　みかん	731	24.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください給食回数　１９回							平均摂取量	689	25.7
							摂取基準値	660	20.0

給食おすすめレシピ紹介　11－No6

みそポテト（４人分）

本場のみそポテトは、衣に卵が入りますが、給食では卵アレルギーをお持ちのお子さんも食べられるように、卵を抜いて作ります。

〈材料〉

（天ぷら）

じゃがいも	中2個
薄力粉	大さじ5
片栗粉	大さじ1
食塩	小さじ1／3
水	70g

（たれ）

白みそ	大さじ2
本みりん	大さじ1と1／2
三温糖	大さじ4と1／2
片栗粉	小さじ1
水	60g

※最近ではB級グルメとしてテレビなどでも取り上げられていますね。給食でも秩父地方の郷土食として今月の新メニューで登場します。甘みそにからめたじゃがいもの天ぷらがおいしいメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください。

〈作り方〉

①じゃがいもは茹でるか、蒸すか、電子レンジで加熱する。このとき、少し堅めに加熱しておきます。
②加熱したじゃがいもの皮をむいて、一口大にカットします。
③衣の材料を混ぜておき、じゃがいもを絡ませる。揚げ油を準備し、180度くらいの温度で衣がきつね色になるまで揚げる。
④たれの材料を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで加熱する。
⑤揚がったじゃがいもの天ぷらとたれを絡ませ、出来上がり！

今月の地場産物

今月は『彩の国ふるさと給食月間』なので、いつも使っている埼玉県産の米をはじめ、にんじん、ほうれん草、ｷｬﾍﾞﾂ、ねぎ、きゅうり、ﾐﾆﾄﾏﾄ、ごぼうなどの野菜も地場産物を活用しています。

今年もだんだん寒くなってきました。寒くなる時期には、かぜの流行が心配されます。かぜをひかないように、帰宅後の手洗いやうがいを忘れないようにしてください。また、栄養バランスのとれた食事や、旬の食材をたくさん食べることで、寒さに負けないからだをつくり、元気に過ごしましょう！

栄養相談日
１　日時　　11月　28日（月）
　　午後1：30～4：00まで
２　場所　本庄上里学校給食センター
　　TEL　0495（24）2621
食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越し下さい

献立予定表・給食写真は、本庄上里学校給食センターのホームページからも見ることができます。　http://www.kyuushoku.jp