# 11月(前半) 学校給食献立予定表 A

東小・仁手小・旭小 南小・中小・北小学校

						1 ^	_		
	曜日			食品の働き			摂取量		
		献立名			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 (ボトルドレッシング)	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 ピーマン 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		ごはん ★北泉小★希望献立	牛乳	コーンスープ ハンバーグデミグラスソース 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	Ь	★北泉小★布皇敞立むぎごはん	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





## 給食センターからのお知らせ

## 給食センターの衛生管理 - サラダ・和え物・フルーツ等の調理−

#### 〇 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。

#### 〇 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―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―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

### 学校給食献立予定表 11月(後半)

「東小・仁手小・旭小 -ス、南小・中小・北小学校

日	1	I							
日   日   日   日   日   日   日   日   日   日	□曜		击	· 立夕	食品の働き			摂取量	
17   木   こはん   牛乳   さしいもいき   さけ とりにく   こはん さとり   こにんしん ねぎ こもくにまめ   こもくにまめ   こもくにまめ   こもくにまめ   こもくにもく   こもくり   こもにもくり   こもにもくり   こもにもくり   こものしゃ   こもらい   こ								ギー	
18 金 ツイストバン 中乳 きのみかくシチュー やさいコロッケ (ハン) みずなのサラダ とりにく スキムミルク りつかいコロッケ (ハン) みずなのサラダ キャベツ だいこん カニシューマイ② なまあげのちゅうかに なまあげ うずらたま でままび なまあがら がたくりこ かたくりこ かたくりこ かたくりこ かたくりこ かたくりこ かたりことが にんじん たまねぎ ナヤベツ しょうがいせんまんじゅうご かいせんまんじゅうご かいせんまんじゅう かいせんまんじゅう かいせんまんじゅう かいせんまんじゅう カニシューマイ がいせんまんじゅう カニシューマイ がたくりこ あぶら はるか さとう かにくりこ かたくりこ おたりしょうが にんじん たまねぎ ナヤベツ しょうがいせんまんじゅうご かだにく たまご ホット ちゅうかめん 中乳 しょうがなスープ 体乳 かいせんまんじゅうご かいせんまんじゅうご かいせんまんじゅう カンシューマイ あぶら はるか さとう かにくりこ ねぎ コーン はしいだけ ほうれんそう はっかいせんまんじゅうご かいせんまんじゅう かいせんまんじゅう カン・サラダ グレーブゼリー とりにくのパタード や乳 アンタンスープ 牛乳 ぶたにく なると グレーブゼリー とりにくのパタード や乳 がいせんまんしゅう かいせんまんじゅう マンタンスープ 牛乳 ぶたにく なると グレーブゼリー こまドレッシング たまねぎ にんしん もやし ねぎ こまつな にら キャベツ コーン アラインナー ウィンナー カボら はるまき かかん はるまき かかん はるまき かかん かだとりこ こまがら にんにく にんじん たまねぎ だけのこ にら はんしん たまねぎ たけのこ にら はしいにけ ねぎ みかん ときらぶ かんんこく こうぶ ひり かんんこく こうぶ ひりん ときらぶ ひだくりこ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ にら はんしん たまねぎ たけのこ にら なんにく こんしん たまねぎ たけのこ にら はんしん たまねぎ たけのこ にら はんしん たまねぎ たけのこ にら はんしん たまねぎ たけのこ にら なんこく グア・クロール ウィン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファ	17 木	ごはん	牛乳	さけのしおやき	あぶらあげ みそ さけ とりにく	ごまあぶら さとう		645	29.9
21 月 わかめごはん 牛乳 きのことはるきめのスープ カニシューマイ② なまあげのちゅうかに なきまび なきらう がたくりこ こまあぶら さとう カニシューマイ② なまあげのちゅうかに なまあげ うすらたま だたく むきえび なまあがら さとう カニシューマイ② なまあげ うすらたま だたくりこ ごまあぶら にんしん たまねぎ キャベツ しょうが オレンジ 4乳 ドライカレー オレンジ1/4 ウインナー レバー ぶたひきにく セ乳 とんとろりんスープ いろきがなフライ (ソース) あさりひじきに たれん 牛乳 にろみきがなフライ (ソース) あさりひじきに かがいせんまんじゅう② デンゲンさいいため かいせんまんじゅう② デンゲンさいいため かいせんまんじゅう② デンゲンさいいため かいせんまんじゅう フシタンスープ とりにくのがみ・ト やき カかめ かいせんまんじゅう フシタンスープ 大上里東小★希望献立 スワープセリー さんしん なると とりにく かぶら アーズバン はし しんしん もやし ねぎ ユランドラグレーブセリー とりにく のがみ・ト やき とりにく かんしょくソテー マーボーどうふ はるまき みかん キ乳 はるまき みかん キ乳 はるまき みかん オ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	18 金	ツイストパン	牛乳	やさいコロッケ(ソース)	とりにく スキムミルク	さつまいも くり やさいコロッケ あぶ ら	コーン しめじ みずな キャベツ だいこん	737	21.6
22 火 しょくパン 牛乳 ドライカレー	21 月	わかめごはん	牛乳	カニシューマイ②	カニシューマイ ぶたにく むきえび	わかめごはん あぶら はるさめ さとう かたくりこ	えのきたけ しょうが チンゲンサイ キャバツ	677	29.7
24 木 ごはん     牛乳 しょうがフライ (ソース) あきりつじきに     ぶたにく たまご ホキフライ あさり つじき 目しいたけ ほうれんそう     604 23.8 まきりのじきに       25 金 ホット ちゅうかめん 牛乳 がいせんまんじゅう② チンゲンさいいため かいせんまんじゅう     中乳 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 もやし ねぎ メンマ にら えのきたけ チンゲンサイ とりにくの収分上でき とりにく なると とりにく なると とりにく マーブゼリー ごまおぶら にら キャベツ コーン マヨたまロール さんしょくソテー     こはん ワンタン こにんじん もやし ねぎ こまつな にら キャベツ コーン アラだまし リンサラダ グレーブゼリー ごまドレッシング コーン でまれるぎ にんじん キャベツ コーン マヨたまロール さんしょくソテー マーボーどうふ はるまき みかん     チューン マーボーどうふ はるまき みかん     チューン マーボーどうふ はるまき みかん     イ乳 ではん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら     こはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら     フェラが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ にら ほしいにだけ 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	22 火	しょくパン	牛乳	ドライカレー	ウインナー レバー	じゃがいも あぶら	キャベツ しょうが	641	26.3
25 金 ホット ちゅうかめん ちゅうかめん ちゅうかめん ちゅうかめん ちゅうかめん ちゅうかめん ちゅうかめん ちゅうかめん もっぱ スンマ にち えんじん もっぱ スンマ にち えのきだけ チンゲンさいいため かいせんまんじゅう       ボットちゅうかめん もっし おびら はんじん もっし おびら こまつな にち キャベッ コーン でもし アクリーブゼリー こまドレッシング コーン とりにく マヨたまロール さんしょくソテー マーボーどうふ はるまき みかん キューン・フィンナー マーボーどうふ はるまき みかん       「はん あぶら さとう かたくりこ にまねぎ にんじん まれる こにんじん まれる こことう かたくりこ こまねぎ たけのこ にら まれる みかん にまねぎ たけのこ にら にんじん こまねぎ たけのこ にち にんじん こまねぎ んかん とうふ かたくりこ こまおぶら       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	24 木	ごはん	牛乳	しろみざかなフライ(ソース)	ぶたにく たまご ホキフライ あさり ひじき	かたくりこ	ねぎ コーン ほししいたけ	604	23.8
28 月 ごはん     牛乳 とりにくのマスタードやき コーンサラダ グレープゼリー ごまドレッシング コーン     755 28.5       29 火 チーズパン 牛乳 マヨたまロール さんしょくソテー     中乳 ベーコン マヨたまロール さんしょくソテー     チーズパン じゃがいも マカロニ あぶら はうれんそう     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 みかん     中乳 みかん     ではん 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	25 金		牛乳	かいせんまんじゅう②	ぶたにく ハム わかめ		もやし ねぎ メンマ にら	606	30.1
29 火 チーズパン     牛乳 マヨたまロール さんしょくソテー     デースパン じゃがいもマカロニ あぶら じゃがいもマカロニ あぶら はうれんそう     753 26.0       30 水 ごはん     牛乳 ぶたひきにくみそ はるまきみかん     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	28 月			とりにくのマスタードやき コーンサラダ	ぶたにく なると	ごまあぶら グレープゼリー	ねぎ こまつな にら キャベツ	755	28.5
30 水 ごはん     牛乳 はるまき みかん     ぶだひきにく みそ はるまき とうふ     こはん あいら 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	29 火			マヨたまロール	ベーコン マヨたまロール	チーズパン じゃがいも	キャベツ コーン	753	26.0
材料人何による多少の変更はこ「承く/こさい結長回数 19回	30 水	ごはん	牛乳	はるまき	ぶたひきにく みそ はるまき	さとう かたくりこ	たまねぎ たけのこ にら	731	24.7
摂取基準値 660 20.C	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								
							摂取基準値	660	20.0

### 給食おすすめレシピ紹介 11-No6

# 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) (たれ) じゃがいも 中2個 白みそ 大さじ2 薄力粉 大さじ5 本みりん 大さじ1と1/2 大さじ1 片栗粉 三温糖 大さじ4と1/2 小さじ1/3 片栗粉 食塩 小さじ1 水 70g 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、キャバツ、ねぎ、 きゅうり、ミトマト、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

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 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