

11月 学校給食献立予定表

Aコース

東小・仁手小・西小
旭小・中央小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	ごはん わかめスープ 酢豚 大豆もやしナムル	牛乳 豆腐 わかめ すきこんぶ 豚肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ナムルドレッシング	人参 コーン ねぎ しょうが チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン 大豆もやし もやし ほうれん草	662	24.2
6月	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭の塩麹焼き 筑前煮	牛乳 油揚げ わかめ みそ さけの塩麹漬 鶏肉	ごはん 油 こんにゃく 三温糖 さといも	ねぎ えのき ほうれん草 ごぼう 人参 たけのこ 干しいたけ いんげん	673	29.3
7火	牛乳	新メニュー ピタパン ABCスープ 焼きウインナー② チリコンカン	牛乳 ウインナー 豚肉 大豆 レバー	ピタパン マカロニ 油 三温糖	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ パセリ	627	30.3
8水	牛乳	ごはん 沢煮椀 揚げ鶏のレモン風味 たくあん和え 新メニュー	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖	ごぼう 人参 大根 干しいたけ 糸みつば たけのこ レモン キャベツ 小松菜 たくあん	692	26.8
9木	牛乳	ごはん 水菜のみそ汁 五目厚焼き玉子 スタミナ焼肉	牛乳 生揚げ みそ 五目厚焼きたまご 豚肉	ごはん 油 三温糖	人参 えのき 水菜 しょうが にんにく 玉ねぎ いら	647	30.6
10金	牛乳	おかめうどん さつまいもの天ぷら 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 鶏肉 なると 油揚げ	地粉うどん 片栗粉 さつまいも 薄力粉 油 人参入りこんにゃく ほうれん草入りこんにゃく 玉ねぎドレッシング	人参 エリンギ ねぎ 干しいたけ 小松菜 コーン キャベツ	641	24.1
13月	牛乳	埼玉県の日 酢飯 呉汁 ゼリーフライ かてめしの具 りんご	牛乳 大豆 みそ ゼリーフライ 鶏肉 油揚げ 焼ちくわ	ごはん さといも 油 三温糖 こんにゃく	人参 大根 しめじ 白菜 ねぎ ごぼう 干しいたけ りんご	739	24.6
15水	牛乳	本庄の日 わかめごはん 本庄つみっこ 本庄美人ねぎ入り鯖のみそ焼き 本庄きゅうりサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 さば みそ	ごはん 薄力粉 三温糖 こんにゃく かんきつドレッシング	人参 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ 小松菜 しょうが フロッコリー きゅうり	723	29.5
16木	牛乳	ごはん 中華コーンスープ えびしゅうまい② ピビンバごはんの具 グレーゼリー	牛乳 鶏肉 えびしゅうまい 豚肉	ごはん 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま グレーゼリー	玉ねぎ コーン しょうが チンゲン菜 にんにく 人参 ぜんまい もやし 白菜キムチ ほうれん草	719	25.3
17金	牛乳	新メニュー 広東麺 大豆とポテトの揚げ煮 みかん	牛乳 豚肉 大豆	中華麺 ごま油 片栗粉 油 三温糖 ルチナライド ポテト	しょうが 人参 もやし たけのこ きくらげ ほうれん草 みかん	670	25.4

11月給食だより



埼玉県マスコット
「さいたまっち」と「コバトン」

彩の国ふるさと学校給食月間!

～ふるさとの恵みを給食に～

地場産給食 本庄の日

本庄つみっこ
本庄美人ねぎ入り鯖のみそ焼き
本庄きゅうりサラダ



「つみっこ」は、本庄市の郷土料理ですね。地場産の野菜をたっぷり入れました。

「きゅうりサラダ」は、本庄産のおいしいきゅうりをドレッシングで食べる人気のサラダです。



地場産給食 上里の日

上里おふくろ汁
カレー風味かつ
上里ごまツナサラダ



「おふくろ汁」は、乾武マラソンでおなじみのねぎがたっぷり入ったなめこのみそ汁です。

「ごまツナサラダ」は、上里産の小松菜が入ったツナサラダです。上里で栽培されている小松菜は、葉はやわらかく茎がシャキシャキとしているのが特徴です。虫に食べられないように、大切に育てられています。



こまぎっち

11月 学校給食献立予定表

Aコース

東小・仁手小・西小
旭小・中央小・北泉小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]
20月	牛乳	ごはん 上里おふくろ汁 カレー風味かつ 上里こまツナサラダ	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 ツナ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 和風ドレッシング	人参 ねぎ なめこ キャベツ 小松菜 コーン	697	29.8
21火	飲むヨーグルト	バターロール 野菜コンソメスープ チーズ いんぱろーグ トマトソース 地場産花野菜サラダ	飲むヨーグルト ベーコン チーズ いんぱろーグ	バターロール じゃがいも オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー	607	22.2
22水	牛乳	ごはん 餃子スープ 子持ちししゃもフリッター 生揚げのみそ炒め	牛乳 水餃子 子持ちししゃもフリッター 豚肉 みそ 生揚げ	ごはん 油 三温糖	人参 もやし にら しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン	693	25.4
24金	牛乳	五目うどん ちくわの磯辺揚げ くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ 焼ちくわ あおのり わかめ くきわかめ すきこんぶ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 こんにゃく 香味塩ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ	625	26.3
27月	マスコット	ごはん 秋野菜カレー チーズオムレツ フルーツカクテル	ショアマスカット 豚肉 チーズオムレツ	ごはん じゃがいも 油 さつまいも りんごゼリー こんにゃくゼリー	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ ｷｷﾘ りんご パイナップル もも みかん	696	20.2
28火	牛乳	メロンパン オニオンスープ 鶏肉のマスタード焼き ルオーテのトマト煮	牛乳 鶏肉 ベーコン	メロンパン 油 ごま油 オリーブ油 ルオーテマカロニ	玉ねぎ コーン マッシュルーム 小松菜 にんにく トマト パセリ	642	26.3
29水	牛乳	ごはん(ひじきのり佃煮) 豚汁 鮭の竜田揚げ 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鮭 ひじきのり佃煮	ごはん 油 さといも 片栗粉 玉ねぎドレッシング	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 切干大根 キャベツ	693	30.4
30木	牛乳	ごはん かきたま汁 メンチカツ(ソース) ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳 豆腐 メンチカツ ひじき	ごはん 片栗粉 油 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ えのき 糸みつば キャベツ ほうれん草 きゅうり	660	22.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 18回						平均摂取量	673 26.3
太字: 本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640 24.0



収穫の秋!
おいしい地場産物を
味わってください!



ごはんも新米になります!



<お知らせ①>

第1回学校給食絵画コンクール
入賞作品の展示のご案内

小学生対象に募集したものです。
下記の日程で展示されますので、
ぜひご覧ください。

本庄市役所 11/28~12/5
8:30~17:00
(土日とも展示します。)
上里町役場 12/7~12/14
8:30~17:15
(土日の展示はありません。)

<お知らせ②>

はしスプーンセットは、給食セ
ンターでも販売しています。
成長に伴い小学生用はしが
短くなってしまった場合は、中学
生用はしを購入できます。
ご利用下さい。

☆小学生用180mm
☆中学生用195mm
※スプーンとケースは小学生
用、中学生用同サイズです。

栄養相談日

日時 11月27日(月)
午後1:30~4:00まで
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、お気軽にお越し下さい。

地場産花野菜サラダ



ブロッコリーの種まきは、雨の降らない夏に行い
ます。毎日水やりをするのが大変ですが、水が多
すぎると腐ってしまうため水分管理が難しいそう
です。寒くなると一気に大きくなります。大きな
葉に包まれているのでひとつひとつ手作業で大切
に収穫します。

雪のように白いカリフラワーですが、この白
さを作るのは簡単ではないようです。
寒さや霜に弱く、寒さに負けると腐ったり成
長が止まったりするそうで、日光にあたると
黄色く日焼けしてしまいます。そのため外葉
で包まれているんですね。



新鮮でおいしい!