

11月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

| 日・曜日 | 飲料 | 料理名 | 体をつくる(赤) | I補給-になる(黄) | 体の調子を整える(緑) | I補給- [kcal] | 蛋白質 [g] |
|------|----|---|-----------------------------------|---|---|-------------|---------|
| 1火 | 牛乳 | ツイストパン イタリアンスープ ポテトグラタン パプリカサラダ | 牛乳 ベーコン | ツイストパン 三温糖 ポテトグラタン 例アツド レッツァ | 玉ねぎ 人参 コーン トマト ほうれん草 キャベツ 小松菜 赤パプリカ 黄パプリカ | 601 | 17.3 |
| 2水 | 牛乳 | ごはん いものこ汁 白身魚フライ(ソース) 大豆の磯煮 | 牛乳 鶏肉 白身魚フライ ひじき 大豆 | ごはん さといも 油 三温糖 | 大根 人参 しめじ ねぎ しらたき 干しいたけ | 614 | 23.4 |
| 4金 | 牛乳 | ★本庄南小考案献立★ ごまみそラーメン 肉しゅうまい② 南小わかめサラダ コーヒー牛乳の素 | 牛乳 豚肉 みそ 肉しゅうまい わかめ | 中華麺 ごま油 ごま コーヒー牛乳の素 ナムド レッツァ | しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ なら きゅうり ブロッコリー こんにゃく | 667 | 25.5 |
| 7月 | 牛乳 | ごはん ちゃんこ鍋 深谷ねぎメンチカツ ほうれん草とひじきのサラダ | 牛乳 つくね 油揚げ 深谷ねぎメンチカツ ひじき ツナ | ごはん 油 玉ねぎド レッツァ | 大根 白菜 ほうれん草 人参 きゅうり | 608 | 27.3 |
| 8火 | 牛乳 | ライスボール コーンスープ 焼きウインナー② マカロニのトマト煮 | 牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー ベーコン | ライスボール 油 マカロニ オリーブ油 | 玉ねぎ 人参 コーン にんにく トマト パセリ | 684 | 26.4 |
| 9水 | 牛乳 | ★本庄の日献立★ ごはん つみっこ 本庄美人ねぎの油淋鶏 きゅうりサラダ | 牛乳 豚肉 鶏肉 | ごはん すいとん 片栗粉 油 ごま油 三温糖 香味塩ド レッツァ | 人参 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ 小松菜 しょうが こんにゃく きゅうり ブロッコリー | 668 | 28.9 |
| 10木 | 牛乳 | ごはん 大根とあさりのみそ汁 さばの香味焼き 筑前煮 | 牛乳 あさり 油揚げ みそ さば 鶏肉 | ごはん 三温糖 ごま 油 さといも | 人参 大根 ねぎ 玉ねぎ にんにく ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん | 654 | 28.3 |
| 11金 | 牛乳 | 肉うどん 白ごまつくね② まめまめサラダ カットグレープフルーツ | 牛乳 豚肉 なんと 白ごまつくね 大豆 レッドキドニー | 地粉うどん 油 和風ド レッツァ | しょうが 人参 maidake ねぎ なら 枝豆 キャベツ グレープフルーツ | 670 | 29.3 |
| 15火 | 牛乳 | フラワーロール 秋の味覚シチュー オムレツ グリーンサラダ | 牛乳 鶏肉 オムレツ | フラワーロール 油 さつまいも ルソド レッツァ | 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ キャベツ ほうれん草 きゅうり | 618 | 24.1 |

11月給食だより 彩の国ふるさと学校給食月間

地元でとれた農産物やその土地になじみのある料理を給食に取り入れ、子どもたちにその地域の「食」について知ってもらい、ふるさとへの愛着を深めるといふ埼玉県の取り組みです。

本庄の日

つみっこ(郷土料理)
地元の野菜と小麦粉をつかった「すいとん」です。



本庄美人ねぎのユーリンチー
揚げた鶏肉に、きざんだ本庄美人ねぎの入ったタレをかけます。



本庄きゅうりサラダ
地場産きゅうりのサラダです。

◎本庄市

上里の日

上里おふくろ汁
乾武マラソンでおなじみ、長ねぎが
たくさん入ったなめこのみそ汁です。



ハンバーグおろしソース
上里産の大根をソースに使用します。



上里野菜サラダ
小松菜・大根・人参など、上里産の野菜の
サラダです。

◎上里町

近隣の給食メニュー

深谷ねぎメンチカツ(深谷市)
ゼリーフライ(行田市)
じゃがいも、おからをベース
に小判型に整えて油で揚げ
た、行田市の名物フライです。
かてめし(秩父市)



◎行田市

◎秩父市

「地産地消」



美人ねぎ きゅうり 大根 フロッコリー

給食センターでは、献立やおすすめレシピ
などの情報を発信しています。
ホームページ・ツイッターからご覧ください！



twitter おすすめレシピ

11月 学校給食献立予定表 Aコース

| 日・曜日 | 飲料 | 料理名 | 体をつくる(赤) | I補給-になる(黄) | 体の調子を整える(緑) | I補給- [kcal] | 蛋白質 [g] | | |
|----------------------|----|---|------------------------------------|---|---|-------------|---------|------|---------------|
| 16水 | 牛乳 | ごはん ★上里の日献立★ おふくろ汁 ハンバーグおろしソース 上里野菜サラダ | 牛乳 豆腐 みそ ハンバーグ | ごはん 三温糖 和風ドレッシング | 人参 ねぎ なめこ 玉ねぎ 大根 しょうが キャベツ 小松菜 コーン | 615 | 22.5 | | |
| 17木 | 牛乳 | ごはん 切干大根のみそ汁 もうかのカレー竜田 肉じゃが | 牛乳 油揚げ みそ もうかのカレー竜田 豚肉 さつま揚げ | ごはん 油 じゃがいも 三温糖 | 切干大根 人参 小松菜 えのき 玉ねぎ こんにゃく いんげん | 667 | 27.9 | | |
| 18金 | 牛乳 | 広東麺 さつまいもチーズ カップケーキ 青菜とじゃこのサラダ | 牛乳 豚肉 なんと チーズ 揚げちりめん | 中華麺 ごま油 片栗粉 さつまいも ホットケーキミックス 香味塩ドレッシング | しょうが 人参 たけのこ ねぎ チンゲンサイ コーン キャベツ 小松菜 | 633 | 26.8 | | |
| 21月 | 牛乳 | 茶飯 豚汁 鶏肉の照り焼き こんにゃくサラダ | 牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 | 茶飯 油 さといも 棒棒鶏ドレッシング | 人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ しょうが キャベツ こんにゃく | 646 | 29.5 | | |
| 22火 | 牛乳 | 子どもパン 野菜コンソメスープ カレーコロッケ ペペロンチーノ | 牛乳 ハム | 子どもパン カレーコロッケ 油 オリーブ油 スパゲッティ | 玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく 小松菜 エリンギ | 600 | 20.2 | | |
| 24木 | 牛乳 | もち麦ごはん 小江戸カレー かりかり大豆 みかん | 牛乳 豚肉 大豆 揚げちりめん | もち麦ごはん 油 さつまいも 三温糖 | しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご ほうれん草 みかん | 733 | 25.8 | | |
| 25金 | 牛乳 | 鶏塩うどん まいたけかき揚げ 小松菜ともやしのお浸し | 牛乳 鶏肉 わかめ | 地粉うどん ごま油 まいたけかき揚げ 油 | 人参 エリンギ ねぎ 小松菜 もやし | 611 | 21.0 | | |
| 28月 | 牛乳 | ごはん キムチトッポギスープ さばの塩焼き 中華炒め | 牛乳 鶏肉 卵 さば | ごはん 油 トッポギ 片栗粉 | 人参 玉ねぎ もやし 白菜キムチ キャベツ コーン にら きくらげ | 687 | 31.4 | | |
| 29火 | 牛乳 | ソフトフランスパン (大豆チョコクリーム) ABCスープ 鶏肉のマスタード焼き 地場産ブロッコリーサラダ ヨーグルト | 牛乳 鶏肉 ヨーグルト | ソフトフランスパン じゃがいも マカロニ ごま油 大豆チョコクリーム イタリアドレッシング | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ブロッコリー | 642 | 28.6 | | |
| 30水 | 牛乳 | 酢飯 大根と生揚げのみそ汁 ゼリーフライ かてめしの具 | 牛乳 あさり 生揚げ みそ 鶏肉 高野豆腐 ちくわ | 酢飯 油 三温糖 ゼリーフライ | 人参 大根 ねぎ ほうれん草 ごぼう 干しいたけ こんにゃく | 654 | 22.7 | | |
| 太字： 本庄または上里産です | | | | | | 平均摂取量 | 646 | 25.6 | |
| 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 | 摂取基準 | 650 | 21g~ 32.5g |

「和食」を見直そう!

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録されています。「和食」は、料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「だし」の素材とうまみ成分

- ◆昆布...グルタミン酸
- ◆かつお節・煮干し...イノシン酸
- ◆干しいたけ...グアニル酸



和食に欠かせない「だし」の「うま味」は、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5基本味のひとつです。

「だし」は、汁物や煮物など和食の味を引き立ててくれます。素材により様々な「うま味」を楽しめますが、グルタミン酸とイノシン酸を組み合わせると「うま味」の相乗効果があり、より深い「うま味」を感じられます。



栄養相談日

日時: 11月22日(火)
午後 1:30~4:00
場所: 本庄上里学校
給食センター
☎0495(24)2621