

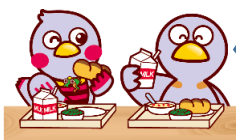
11月 学校給食献立予定表 Aコース

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)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1金	牛乳	五目うどん ちくわの磯辺揚げ まめまめサラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ ちくわ 大豆 青のり レッドパニー	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 塩ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 枝豆 キャベツ	585	25.3
5火	牛乳	ツイストパン コーンスープ サーモンのバジル焼き チキンピーズ	牛乳 鮭 鶏肉 大豆	ツイストパン 油 オリーブ油	玉ねぎ コーン パセリ 人参 トマト	598	27.0
6水	牛乳	わかめごはん 本庄の日 つみっこ 鶏肉のから揚げ 本庄きゅうりサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉	ごはん すいとん 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 大根 ごぼう 小松菜 干しいたけ ねぎ しょうが こんにゃく ブロッコリー きゅうり	697	26.3
7木	牛乳	ごはん 切干大根スープ ショーロンポー② 生揚げのチリソース	牛乳 豚肉 小籠包 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉	切干大根 人参 コーン 玉ねぎ 小松菜 しょうが にんにく しめじ ねぎ	673	23.7
8金	牛乳	台湾ラーメン 焼き栗コロッケ 三色ナムル	牛乳 豚肉	中華麺 ごま油 油 焼き栗コロッケ ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 にら ねぎ もやし 小松菜 チンゲンサイ	597	22.2
11月	牛乳	もち麦ごはん 小江戸カレー プレーンオムレツ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ	もち麦ごはん 油 さつまいも 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり ブロッコリー りんご	701	26.0
12火	牛乳	ライスボールパン 白菜と肉団子のスープ チキンのチーズ焼き ペペロンチーノ	牛乳 鶏つくね 鶏肉 チーズ ハム	ライスボールパン 春雨 オリーブ油 パン粉 油 スパゲッティ	人参 白菜 ほうれん草 にんにく 小松菜 エリンギ	619	35.6
13水	牛乳	ごはん 生揚げとあさりのみそ汁 さばの竜田揚げ 肉じゃが	牛乳 あさり 生揚げ みそ さば竜田 豚肉 さつま揚げ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 えのき ねぎ 小松菜 玉ねぎ こんにゃく いんげん	711	27.8
15金	牛乳	鶏南蛮うどん ソースポテト② 青菜とじゃこのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 揚げちりめん	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 油 塩ドレッシング	玉ねぎ 人参 ねぎ コーン キャベツ 小松菜	592	23.2
18月	牛乳	ごはん お芋のごまみそ汁 鮭のレモン風味焼き 五目煮豆	牛乳 油揚げ みそ 鮭 鶏肉 大豆	ごはん 里芋 さつまいも ごま 油 三温糖	人参 ほうれん草 レモン ごぼう こんにゃく	639	29.1

11月 給食だより

「彩の国ふるさと学校給食月間」です



コパン&さいたまっち

埼玉県は小麦栽培が古くから盛んで、うどんやまんじゅうなどの料理が親しまれてきました。また、米や畜産、果実、野菜など多くの農産物が作られています。



こむぎちゃん

埼玉県の郷土料理や、上里町の白菜を使ったメニュー、本庄市のきゅうりを使ったサラダなどが登場します。



はにぼん

本庄市ご当地グルメ「ナピラ」 おいしくなって再び給食に登場!!(第2弾)

～試作の様子を紹介～

↓しょうゆ、パンエッグマヨネーズで和風の味つけ



↑乾燥させたドライタイプのひきわり納豆を使用

納豆が苦手な子にも食べやすいように試作を重ねました。



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)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
19 火	牛乳	子供パン ABCスープ ハンバーグトマトソース 地場産花野菜サラダ	牛乳 ハンバーグ	子供パン 三温糖 じゃがいも 油 マカロニ イタリアド レッヅグ	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	522	21.9	
20 水	牛乳	ごはん(のりふりかけ) かき玉汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 あさり 油揚げ のりふりかけ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ えのき しょうが 切干大根	646	28.6	
21 木	牛乳	ごはん 乾武オフロ汁 里芋コロッケ 上里白菜と豚肉のうま煮	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	ごはん 三温糖 里芋コロッケ 油 片栗粉 ごま油	人参 ねぎ なめこ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 しょうが いんげん	635	23.7	
22 金	牛乳	肉うどん ナピラ カラフルサラダ	牛乳 豚肉 なると 納豆 チーズ	地粉うどん ごはん ノエッグ マネース 油 中華ド レッヅグ	しょうが 人参 まいたけ ねぎ なら コーン キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	576	24.5	
25 月	牛乳	ごはん わかめスープ 春巻き ビビンバの具	牛乳 わかめ 春巻き 豚肉	ごはん 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく ぜんまい 白菜キムチ ほうれん草 もやし	648	20.9	
26 火	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー お魚ナゲット② クルトンサラダ	牛乳 あさり お魚ナゲット	フラワーロール 油 じゃがいも クルトン イタリアド レッヅグ	玉ねぎ 人参 パセリ コーン キャベツ	589	20.5	
27 水	牛乳	ごはん 長ねぎのみそ汁 鶏肉のたれかつ 小松菜とツナのサラダ	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉 ツナ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 玉ねぎド レッヅグ	人参 ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ コーン	654	28.1	
28 木	牛乳	ごはん いちょう汁 さばのねぎみそ焼き 上州きんぴら	牛乳 大豆 豆腐 かまぼこ さば みそ	ごはん 三温糖 油 ごま ごま油	しめじ 人参 大根 ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく いんげん	594	24.7	
29 金	牛乳	ごまみそラーメン 揚げぎょうざ② コーンサラダ	牛乳 豚肉 みそ ぎょうざ	中華麺 ごま油 ごま 油 塩ド レッヅグ	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ なら キャベツ	612	23.8	
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	626	25.4
太字: 本庄または上里産です						摂取基準	650	21g~ 32.5g

お米のおはなし

新米のおいしい季節です。給食は週3回がごはんの献立です。児玉郡市産のお米を使用しています。



11月27日(水)「エコの日」献立

野菜の皮も使用したり、段ボールなどを使用しないで納品してもらったり、エコな取組を推進しています。



お米の種類と成分

お米には「うるち米」と「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは主成分のデンプンの違いによるものです。

収穫に感謝する「新嘗祭」

11月23日は「新嘗祭」です。日々の食事は自然の恵みや多くの人の勤労に支えられていることに感謝して新米をおいしくいただく機会にしませんか？

栄養相談日

日時11月20日(水)
午後1:30~4:00
場所: 本庄上里学校給食センター
☎0495(24)2621