

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]
4火	牛乳	えびかつバーガー 子供パン えびかつ(ソース) ゆでキャベツ クラムチャウダー	牛乳 無塩せきベーコン あさり えびかつ	子供パン 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ	600	24.5
5水	牛乳	上里★西崎キク献立 ごはん 雲吞スープ【ワタシスーパ】 空揚げ【からあげ】 白菜のうま煮	牛乳 なると 鶏肉 豚肉	ごはん ワンタン 片栗粉 油 三温糖 ごま油	人参 もやし 小松菜 しょうが 玉ねぎ 干しいたけ だけのこと 白菜	686	25.8
6木	牛乳	もち麦ごはん ポークカレー マカロニサラダ みかん	牛乳 豚肉	もち麦ごはん 油 じゃがいも マカロニ 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 りんご みかん コーン 枝豆 キャベツ	707	22.8
7金	牛乳	秩父市の郷土料理 肉うどん みそポテト② 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なると 油揚げ みそ	地粉うどん 油 ポテト天ぷら 三温糖 片栗粉 塩ドレッシング	玉ねぎ 人参 干しいたけ ほうれん草 キャベツ こんにゃく	642	23.5
10月	牛乳	ごはん すまし汁 さばの香味焼き 切干大根のカレー炒め ヨーグルト	牛乳 かまぼこ わかめ さば 油揚げ あさり 元気ヨーグルト	ごはん 三温糖 ごま 油	人参 ほうれん草 玉ねぎ にんにく 切干大根	619	26.3
11火	牛乳	フラワーロール コーンポタージュ スパニッシュオムレツ れんこんツナサラダ	牛乳 鶏肉 スパニッシュオムレツ ツナ	フラワーロール 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ コーン れんこん キャベツ ぎゅうり	602	22.5
12水	牛乳	北海道・山形の郷土料理 ごはん いも煮汁 鮭のちゃんちゃん焼き 生揚げの煮物	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 みそ 生揚げ さつま揚げ	ごはん 里芋 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ しょうが キャベツ れんこん	607	27.4
13木	ジュア	ごはん 春雨スープ 春巻き ピビンバの具	ジュア ストロベリー 豚肉 豆腐 春巻き	ごはん 油 はるさめ ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ 小松菜 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	649	20.6

11月食育だより

「彩の国ふるさと学校給食月間」



地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。



はなわ ほきいち
本庄市★塙 保己一

郷土の偉人献立

にしぎき
上里町★西崎 キク



1746～1821 盲目の国学者

塙保己一は、子供のころ病気で盲目となりますが、江戸に出て、学問を志し、「私は『世のため後のため』になることをしたい」と【群書類従】を出版しました。「日本の文字で残る古文書や物語などをたくさん集め、正しい本によみがえらせ、木版印刷で残したら後の人が国学を学ぶのにどれほど役に立つだろうか」と考え、41年の歳月をかけて失われる可能性のある多くの本を666冊にまとめました。また国学を学べる「和学講談所」を設立し多くの弟子を育てました。



<献立紹介>

○さといも煮

保己一は、先生として水戸家での講義が終わったあと、「何か食べたいものはあるか」と尋ねられたところ、「さといもが食べてみようございます。」と答え、山盛りにだされた里芋をおいしそうに食べたそうです。

公益法人温故学会HPより

1912～1979 日本人初の海外飛行をした女性飛行士

西崎キクは、海外飛行を成し遂げた功績により、国際航空連盟よりハートフォード賞を受賞して終身会員証が贈られました。また開拓者・教育者・随筆家・男女共同参画社会の先駆者として知られています。

一ただ一度の人生だから、自分の可能性を追い求めようー
キクの座右の銘



<献立紹介>

○雲吞スープ 飛行機の型抜きをした人参が

入ったワンタンスープです。

○空揚げ(からあげ) 唐揚げです。

○白菜のうま煮

キクは、大地の開拓にも力を注ぎ、多くの野菜を栽培しました。

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

17 月	牛乳	本庄★塙保己一献立 わかめごはん つみっこ 鶏肉のねぎ塩麴焼き さといも煮	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉	ごはん すいとん ごま油 里芋 三温糖	人参 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ 小松菜 しょうが にんにく	668	26.2
18 火	牛乳	子供パン 秋の味覚シチュー ハンバーグデミソース 花野菜サラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	子供パン 油 さつまいも 三温糖 イタリアン・レタス ミルク・ヒー	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ ブロッコリー カリフラワー	697	27.5
19 水	牛乳	ごはん 豚汁 鶏のたれかつ 小松菜のおひたし	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	ごはん 油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ もやし 小松菜	672	27.5
20 木	牛乳	ごはん たまごスープ たこメンチ 豚キムチ	牛乳 豆腐 卵 わかめ たこメンチ 豚肉	ごはん 片栗粉 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ 白菜キムチ にら	628	25.8
21 金	牛乳	さいたま市のご当地メニュー 埼玉スタミナラーメン ポークしゅうまい② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 ポークしゅうまい	中華麺 ごま油 片栗粉 はるさめ 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 にら ねぎ もやし キャベツ きゅうり	601	25.6
25 火	牛乳	深谷市の郷土料理 ライスボール 煮ほうとう カレーメンチカツ シルクサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ カレーメンチカツ かまぼこ	ライスボール 里芋 ほうとう 油 玉ねぎドレッシング	人参 干しいたけ 大根 小松菜 コーン キャベツ ほうれん草 きゅうり	614	23.5
26 水	牛乳	ごはん 中華スープ 油淋鶏【ユーリンチー】 ほうれん草のナムル	牛乳 無塩せきベーコン 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 ごま油 三温糖 ナムドレッシング	人参 コーン 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが ねぎ もやし ほうれん草	613	22.1
27 木	牛乳	ごはん あさりと豆腐のみそ汁 さばの塩焼き 肉じゃが	牛乳 あさり 豆腐 わかめ みそ さば 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 玉ねぎ こんにゃく いんげん	653	30.5
28 金	牛乳	鶏塩うどん チーズはんぺんフライ 上州きんぴら	牛乳 鶏肉 わかめ チーズはんぺんフライ	地粉うどん ごま油 油 三温糖 ごま	人参 エリンギ ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん	601	23.5

材料入荷による多少の変更はご了承ください

給食回数 17回

太字： 本庄または上里産です



成長期の栄養は、バランスよくとることが重要です。給食費は、すべて食材費に充てられ、食材高騰による不足分は、設置者(本庄市・上里町)が負担しています。

献立の紹介

5日 上里町の偉人「西崎キク」献立

7日 秩父市の郷土料理【みそポテト】
じゃがいもの天ぷらにみそだれがよくあいます。12日 日本の味めぐり 郷土料理
【北海道・鮭のちゃんちゃん焼き】
鮭がおいしい季節です。
【山形・いも煮汁】 あたたまる汁物です。

17日 本庄市の偉人「塙保己一」献立

21日 埼玉県さいたま市のご当地メニュー
【埼玉スタミナラーメン】
にらやひき肉、豆板醤を入れたピリ辛のラーメンです。25日 深谷市の郷土料理・「渋沢栄一」献立
【煮ほうとう】「和食」は、ユネスコ無形文化
遺産に登録されています。

栄養相談日

日時：11月19日(水) 13:30~16:00 場所：本庄上里学校給食センター

