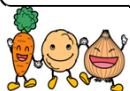


11月(前半)学校給食献立予定表_{コースB}

(藤小・賀小・西小・七小
長小・神小・上東小学校)

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				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	ごはん	牛乳	わかめスープ はるまき ぶたキムチ	牛乳 わかめ はるまき ぶたにく	ごはん ごま あぶら ごまあぶら さとう	630	21.3
2	水	ごはん	牛乳	ちゅうかスープ すぶた グリーンサラダ (ポトルドレッシング)	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	697	25.1
4	金	ごはん	牛乳	すましじる いかのこうみやき にくじゃが	牛乳 なんと わかめ いか みそ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう	595	29.4
7	月	ホット ちゅうかめん	牛乳	ごまみそラーメンのしる あげギョーザ② フルーツあんぱん	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 あんぱん	740	25.7
8	火	ごはん ふりかけ	牛乳	けんちんじる とりにくのからあげ やさしいため	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	731	25.4
9	水	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	639	23.6
10	木	ごはん	牛乳	コーンスープ ハンバーグデミグラス 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	746	23.9
11	金	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 とりもも	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	698	20.1
15	火	ごはん	牛乳	とんじる とりにくのごまみそやき きゅうりつけ	牛乳 ぶたにく あぶ らあげ みそ とりにく	ごはん あぶら さといも さとう ごま	670	27.6
16	水	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	742	28.3

11月給食だより



給食センターからのお知らせ

給食センターの衛生管理

ー サラダ・和え物・フルーツ等の調理ー

○ 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。

○ フルーツ等

給食センターで加熱しないで提供する食材は、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ーツは、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、新鮮な野菜やフルー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あに?



・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、この名前がつけました。

・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

11月(後半) 学校給食献立予定表 B (藤小・賀小・西小・七小
長小・神小・上東小学校)

日曜日	曜日	献立名			食 品 の 働 き			摂 取 量	
					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
17	木	カレーピラフ	牛乳	きのこドリアふう ウイ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
18	金	ごはん	牛乳	さといものごまみそじる さけのしおやき ごもくにまめ	牛乳 わかめ あぶらあげ みそ さけ とりもも だいず	ごはん さといも ごまあぶら さとう	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	656	31.0
21	月	ツイストパン	牛乳	あきのみかくシチュー やさしいコロック (リース) みずなのサラダ	牛乳 とりもも スキムミルク	ツイストパン バター さつまいも くり やさしいコロック あぶ ら	たまねぎ にんじん コーン しめじ みずな キャベツ だいこん	737	21.6
22	火	わかめごはん	牛乳	きのこはるさめのスープ カニシューマイ② なまあげのちゅうかに	牛乳 めさひ カニシューマイ ぶたにく むきえび なまあげ うずらたま	わかめごはん あぶら はるさめ さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん しめじ えのきたけ しょうが チンゲンサイ キャベツ ほししいたけ	677	29.7
24	木	すめし てまきのり	牛乳	のっぺいじる スタミナやきにく きざみたくわん スティックなっとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ にぼしこ なっとう てまきのり	すめし あぶら さといも かたくりこ さとう	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ しょうが にんにく だしのこ たまねぎ ピーマン にら きざみたくあん	640	26.3
25	金	ごはん	牛乳	とんとろりんスープ とりみざかなフライ (リース) あさりひじきに	牛乳 ぶたにく たまご ホキフライ あさり ひじき	ごはん かたくりこ あぶら	しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ コーン ほうれんそう	604	23.8
28	月	ホット ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンのしる かいせんまんじゅう② チンゲンさいいいため	牛乳 ハム ぶたにく わかめ かいせんまんじゅう	ホットちゅうかめん あぶら	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ メンマ にら えのきたけ チンゲンサイ	606	30.1
29	火	ごはん	牛乳	ワンタンスープ とりにくのダブルやき コーンサラダ グレースリー	牛乳 ぶたにく なんと とりにく	ごはん ワンタン ごまあぶら グレースリー ごまドレッシング	にんじん もやし ねぎ こまつな にら キャベツ コーン	755	28.5
30	水	★上里東小★希望献立 チーズパン	牛乳	ABCスープ マヨたまロール さんしょくソテー	牛乳 ベーコン マヨたまロール ウイナー	チーズパン じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう	753	26.0
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	686 26.1
								摂取基準値	660 20.0

給食おすすめレシピ紹介 11-No6

みそポテト(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
片栗粉	大さじ1	三温糖	大さじ4と1/2
食塩	小さじ1/3	片栗粉	小さじ1
水	70g	水	60g

〈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揚げ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、キャベツ、ねぎ、きゅうり、ミトト、ごぼうなどの野菜も地場産物を活用しています。



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！

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忘れずにしてください。また、栄養バランスのとれた食事や、

栄養相談日

- 1 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ー
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