

# 11月 学校給食献立予定表 Bコース

仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小  
・長幡小・神保原小・上里東小学校

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	ごはん(ふりかけ) わかめスープ 春巻き 生揚げのチリソース	牛乳 わかめ 春巻き 生揚げ ふりかけ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 えのき コーン ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく しめじ	668	20.6
2水	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 例アト 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
4金	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
7月	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 例アト 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
8火	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 玉ねぎト レッツァ	大根 白菜 ほうれん草 人参 きゅうり	608	27.3
9水	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
10木	牛乳	ごはん ★本庄の日献立★ 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 香味塩ト 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
11金	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
15火	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 グレープフルーツ	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 こんにゃく 干しいたけ ごぼう グレープフルーツ	654	22.7

## 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う埼玉県取り組みです。

#### 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 ブロッコリー

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 Bコース

仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小  
・長幡小・神保原小・上里東小学校

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]		
16水	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 ルソドレッシング	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		
17木	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		
18金	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		
21月	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		
22火	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		
24木	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 白身魚の南蛮漬け 青菜と春雨の炒め物	牛乳 豆腐 みそ たら 豚肉	ごはん 油 三温糖 緑豆はるさめ ごま油	人参 しめじ 小松菜 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ しょうが ほうれん草 キャベツ	595	24.6		
25金	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		
28月	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		
29火	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		
30水	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		
太字： 本庄または上里産です						平均摂取量	646	25.4	
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



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。

11月24日



栄養相談日

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