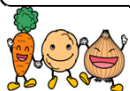


11月(前半)学校給食献立予定表中

(上北中・東中・南中
上中・西中学校)

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	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 上州きんぴら さつまいもりんご蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん 三温糖 油 砂糖 ごま ごま油 ホットケーキミックス りんごジュース さつまいも	にんじん まいたけ 長ねぎ ほうれん草 ごぼう こんにゃく いんげん りんごジャム	785	28.7
2	水	ご飯	牛乳	中華スープ 酢豚 グリーンサラダ (ポトルドレッシング)	牛乳 ベーコン 豚肉	ご飯 片栗粉 砂糖 油 和風ドレッシング	にんじん 長ねぎ コーン しょうが たまねぎ だけのこ 干しいたけ ビーマー きゅうり キャベツ ほうれん草	885	32.3
4	金	ご飯	牛乳	長ねぎの味噌汁 あじの紀州焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 油揚げ 白みそ 赤みそ あじ紀州焼き あさり	ご飯 油 砂糖	にんじん 長ねぎ ほうれん草 切干しだいこん	738	31.9
7	月	ご飯	牛乳	すまし汁 いかの香味焼き 肉じゃが	牛乳 なんと カットわかめ いか 赤みそ 豚肉	ご飯 油 じゃがいも 砂糖	にんじん 系みつば しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ こんにゃく いんげん	741	36.6
8	火	ホット中華めん	牛乳	ごま味噌ラーメン 揚げギョーザ② フルーツ杏仁	牛乳 豚ひき肉 わかめ 味噌 ギョーザ	ホット中華めん ごま 油 ごま油 杏仁豆腐	しょうが にんにく にんじん コーン もやし なら 長ねぎ パイン もも みかん キウイフルーツ	909	31.9
9	水	ご飯 ふりかけ	牛乳	けんちん汁 鶏肉の唐揚げ 野菜炒め	牛乳 豆腐 油揚げ 煮干し粉 鶏肉 ベーコン ふりかけ	ご飯 油 さといも 片栗粉	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ こんにゃく 長ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ コーン ビーマン	941	32.6
10	木	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 ほうれん草のソテー	牛乳 ベーコン チーズオムレツ	コッペパン オリーブ油 チルドチョコ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ コーン しめじ ほうれんそう	819	29.0
11	金	ご飯 ★北泉小★希望献立	牛乳	コーンスープ ハンバーグ デミグラス 海藻サラダ いちご牛乳のもと	牛乳 ベーコン ハンバーグ 海藻サラダ わかめ	ご飯 じゃがいも オリーブ油 砂糖 和風ドレッシング いちご牛乳のもと	たまねぎ にんじん コーン パセリ セロリー キャベツ サラダこんにゃく	941	30.6
15	火	地粉うどん	牛乳	きつねうどん みそポテト③ きんぴら	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	地粉うどん 三温糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	にんじん まいたけ ねぎ ほうれんそう ごぼう こんにゃく いんげん	823	28.9
16	水	ご飯	牛乳	豚汁 鶏肉のごま味噌焼き きゅうり漬け	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	ご飯 油 砂糖 ごま	にんじん ごぼう だいこん 干しいた け こんにゃく 長ね ぎ きゅうり漬け	841	34.3

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ーをかけて食べるメニューです。

➡ 11月(後半)献立は裏面へ

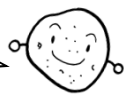
11月(後半) 学校給食献立予定表_{コース}上北中・東中・南中
上中・西中学校

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
17	木	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 豚肉 ハム 煮干し粉 ヨーグルト	にんじん だいこん ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ	926	36.0
18	金	カレーピラフ	牛乳	きのこドリア風 ウイナーのトマトソースかけ② ゆでブロッコリー	牛乳 むきえび 鶏肉 スキムミルク 豆乳 ウイナー	カレーピラフ バター オリーブ油 砂糖	926	37.3
21	月	ご飯	牛乳	里芋のごまみそ汁 鮭の塩焼き 五目煮豆	牛乳 わかめ 油揚げ みそ 鮭 鶏肉 大豆	ご飯 さといも ごま油 砂糖	812	37.9
22	火	ツイストパン	牛乳	秋の味覚シチュー 野菜コロッケ(ソース) 水菜のサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク	ツイストパン バター さつまいも くり 野菜コロッケ 油 イタリアンドレッシング	985	28.6
24	木	食パン	牛乳	ポトフ ドライカレー オレンジ1/4	牛乳 ウイナー レバー 豚ひき肉	食パン じゃがいも 油 小麦粉	832	33.8
25	金	酢飯 手巻きのり	牛乳	のっぺい汁 スタミナ焼肉 きざみたくわん 納豆	牛乳 油揚げ 煮干し 粉 豚肉 納豆 手巻きのり	酢飯 油 さといも 片栗粉 砂糖	807	33.6
28	月	ご飯	牛乳	とんとろりんスープ 白身魚フライ(ソース) あさりひじき煮	牛乳 豚肉 卵 白身魚フライ あさり ひじき	ご飯 かたくりこ あぶら	752	29.6
29	火	ホット 中華めん	牛乳	しょうゆラーメン 海鮮まんじゅう② チンゲン菜炒め	牛乳 豚肉 ハム わかめ 海鮮まんじゅう う	ホット中華めん あぶら	735	35.6
30	水	ご飯	牛乳	ワンタンスープ 鶏肉のマスタード焼き コーンサラダ グレープゼリー	牛乳 豚肉 なると 鶏肉	ご飯 ワンタン ごま油 グレープゼリー ごまドレッシング	934	35.4
★上里東小★希望献立							平均摂取量	849
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
							摂取基準値	850
								28.0

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

※最近ではB級グルメとしてテレビなどでも取り上げられていますね。給食でも秩父地方の郷土食として今月の新メニューで登場します。甘みそにからめたじゃがいもの天ぷらがおいしいメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください。

〈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