

# 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	木	バターロール	牛乳	野菜コンソメスープ 焼きウインナー スラッピージョー	牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉	バターロール じゃがいも 油 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	878	36.0
2	金	コッペパン	牛乳	わかめスープ あじフリッター 焼きそば レモンヨーグルト	牛乳 わかめ 豚肉 あじフリッター あおのり レモンヨーグルト	コッペパン 油 蒸し中華めん	にんじん もやし ねぎ たまねぎ キャベツ	647	26.2
5	月	酢飯	牛乳	大根のみそ汁 メンチカツ(ソース) ちらし寿司の具	牛乳 生揚げ みそ メンチカツ 鶏肉 油揚げ	酢飯 油 三温糖	にんじん れんこん 干しいたけ 大根 ねぎ たけのこ かんぴょう	912	33.2
6	火	中華麺	牛乳	ごまみそラーメン カニシューマイ ヘルシーサラダ	牛乳 豚肉 みそ かにシューマイ ツナ	中華麺 ごま油 ごま 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんにく にんじん コーン もやし たらねぎ ごぼう キャベツ	818	34.8
7	水	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズオムレツ マカロニサラダ (ノエッグマヨネーズ)	牛乳 豚肉 チーズオムレツ	ごはん じゃがいも 三温糖 油 マカロニ ノエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン	887	36.7
		仁手小 希望献立							
8	木	わかめおにぎり	牛乳	つみっこ 鶏肉の唐揚げ ミニトマト	牛乳 豚肉 鶏肉	わかめおにぎり すいとん 片栗粉 油	にんじん 大根 ねぎ しょうが 小松菜(上里) 干しいたけ ごぼう ミニトマト	906	34.7
9	金	カレーピラフ	牛乳	きのこドリア風 ほっけ レモンッパ-焼き ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 えび ほっけレモンッパ-	カレーピラフ バター 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ きゅうり(本庄) マッシュルーム パセリ ブロッコリー しめじ こんにゃく にんじん	766	33.3
12	月	ごはん	牛乳	中華スープ 焼きぎょうざ マーボー豆腐	牛乳 ベーコン ぎょうざ 豚肉 みそ 豆腐	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	にんじん コーン しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ たらねぎ もやし	767	27.1
13	火	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 みそポテト 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 なると ツナ みそ	地粉うどん 油 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	しょうが にんじん またけ たらねぎ 小松菜(上里) ねぎ キャベツ コーン	853	31.2
15	木	パン	牛乳	ミネストローネ 鮭のマヨチーズ焼き ほうれん草のソテー	牛乳 ベーコン さけ チーズ	パン マカロニ じゃがいも 三温糖 マヨネーズ 和-ブ油	セロリー にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト ほうれん草 コーン	846	34.0

## 11月給食だより

11月になり、日増しに寒さが加わってきました。夏場は落ちていた食欲も最近では戻ってきたようで、給食の残りも減ってきました。11月はふるさと給食月間です。地場産の食材や郷土料理がたくさん登場する予定です。食育だよりもご覧ください。

### つみっこ

本庄の郷土料理。「つみっこ」は「すいとん」とも呼ばれますが、養蚕の仕事である桑の葉を摘み取るさまと、小麦粉を適度な固さに練り、手で摘み取るようにちぎって鍋に入れたことをなぞらえた本庄地方の方言です。

### おふくる汁

上里の乾武マラソンでふるまわれる温かい汁物です。地場産のねぎをたっぷり使って作ります。心も体も温まりますよ。

毎月19日は食育の日です。「食べることは生きること」です。健康な心と体を育むため、給食のことを話題にして「食育の日」について考えてみませんか。

## 給食新メニュー採用作品第3弾!

11月は2品の採用作品が登場します。

### 賀美小学校 北泉小学校 「彩り豚丼」

豚丼に、にんじんやしらす、ごぼうなどを加えて、給食向けにアレンジしました。野菜もたっぷり入っているので、栄養満点です。ごはんのにせて食べてください。



ごはんも  
新米に  
なるよ!

### 北泉小学校 「ごぼうの甘辛揚げ」

埼玉県産のごぼうをからりと揚げて、甘辛いたれにからめます。ごぼうの歯ごたえを感じる一品です。



よくかんで  
食べてね!



### 栄養相談日

- 日時 11月27日(火) 午後1:30~4:00まで
- 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

➡ 11月(後半)献立は裏面へ

# 11月(後半) 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	
16	金	ごはん	牛乳	のっぺい汁 野菜コロッケ(ソース) 生揚げの煮物	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ さつま揚げ	ごはん さといも 片栗粉 コロッケ野菜 油 三温糖	にんじん ごぼう こんにやく 大根 ねぎ	922	33.6
19	月	ごはん	牛乳	玉ねぎのみそ汁 ハンバーグ 和風ソース ごぼうサラダ	牛乳 油揚げ わかめ みそ ハンバーグ	ごはん 三温糖 ごまドレッシング	玉ねぎ ごぼう 大根 ソニオン しょうが にんじん きゅうり(本庄)	849	31.9
20	火	中華麺	牛乳	しょうゆラーメン 春巻き 棒棒鶏サラダ	牛乳 豚肉 春巻 鶏ささみ	中華麺 油 棒棒鶏ドレッシング	しょうが にんにく にんじん もやし いら ねぎ メンマ キャベツ	761	30.5
21	水	ごはん	牛乳	おふくろ汁 あじの塩焼き 五目煮豆 ぶどうゼリー	牛乳 豆腐 みそ あじ 鶏肉 大豆	ごはん 油 三温糖 グレーゼリー	にんじん ねぎ(上里) なめこ ごぼう こんにやく	800	33.7
22	木	黒パン	牛乳	クラムチャウダー 鶏肉のバーベキューソース ゆでブロッコリー (ノエッグマヨネーズ)	牛乳 ほたて あさり 鶏肉 生クリーム	黒パン 油 三温糖 ノエッグマヨネーズ	玉ねぎ パセリ レモン にんじん しょうが にんにく アップル ブロッコリー	869	40.1
26	月	ごはん	牛乳	沢煮椀 鯖のみそ焼き あさりひじき煮	牛乳 豚肉 みそ 糸かまぼこ さば あさりひじき煮	ごはん 三温糖	ごぼう にんじん 大根 干しいたけ 糸みつば しょうが	776	36.6
27	火	バターロール	牛乳	彩り団子のスープ ウインナーの イタリアンソース 花野菜サラダ	牛乳 彩り団子 ウインナー	バターロール オリーブ油 三温糖 ごまドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜(上里) にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー パセリ	897	34.3
28	水	ごはん	牛乳	かきたま汁 ゼリーフライ 彩り豚丼	牛乳 卵 豚肉 ゼリーフライ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	玉ねぎ えのき ごぼう 水菜(上里) しょうが にんじん しらたき グリーンピース	841	34.3
29	木	子どもパン	牛乳	ABCスープ チリコンカン みかん	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	子どもパン 油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト みかん パセリ	909	32.5
30	金	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 鮭のレモン風味焼き ごぼうの甘辛揚げ	牛乳 みそ さけ	ごはん ごま 油 片栗粉 三温糖	にんじん 大根 えのき 小松菜(上里) レモン ごぼう	825	34.8
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 20回							平均摂取量	846	33.9
							摂取基準値	850	28.0

## 試食会をやっていま～す！

10月は多くの学校で試食会が行われました。学校で試食会をして、子どもたちの給食の様子を見たり、給食センターで調理の様子を見学をした後、試食会をするなど各学校でいろいろな企画をしてくれています。その際、栄養士が学校に伺い、スライドを使って給食の意義や食育の話をさせていただくこともあります。保護者のみなさんとお話をする機会はなかなかないので、貴重な時間を設けていただき、嬉しく思います。

すでに終わった学校からは、調理場の様子分かって勉強になりました。子どもにも残さず食べてほしいと伝えたいです。衛生管理がしっかりしていて安心しました。足りないかと思ったけど、お腹いっぱいになりました。といったご意見をよせていただきました。

ありがとうございました。今月も引き続き、試食会を行う予定です。ご希望の方は数名でお誘い合わせの上、給食センターまでご連絡ください。



10月の給食に登場したチキンフレーク焼きを紹介します！試食会でも好評だったので、ご家庭でも作ってみてくださいね

### 給食おすすめレシピ紹介 12-No.3

#### チキンフレーク焼き (4人分)

<材料>

鶏胸肉切り身(40gくらい) 4枚  
下味 塩、こしょう 少々  
味 マヨネーズ 大さじ1 1/2  
パン粉 小さじ1  
コーンフレーク 適量

<作り方>

鶏のむね肉に、塩、こしょう、マヨネーズで下味をつける。  
下味をつけた鶏肉に、パン粉と粗くくだいたコーンフレークを混ぜた衣をつける。  
190度のオーブンで15分くらい焼く。  
下味におろしにんにくを加えてもおいしいです。

