

# 11月 学校給食献立予定表

中  
コース

（ 上北中・東中・南中  
上里中・西中学校 ）

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
2月	牛乳	ごはん ★上里の日献立★ 上里おふくろ汁 ハンバーグ和風ソース 上里小松菜サラダ	豆腐 みそ ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ なめこ 大根 玉ねぎ しょうが キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉	香味塩ドレッシング	793	28.9
4水	牛乳	ごはん 野菜碗 鮭のソテー マネーズ 焼き じゃがいものそぼろ煮	油揚げ みそ 鮭 鶏肉	牛乳	人参	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 三温糖 こんにやく じゃがいも	ソテー マネーズ 油	844	33.8
5木	牛乳	子どもパン オニオンスープ 野菜コロッケ(ソース) コールスローサラダ	ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ コーン キャベツ	子どもパン 野菜コロッケ	油 ソテー ドレッシング	745	22.6
6金	牛乳	ごはん いちじく汁【新メニュー】 鶏のたれかつ 青菜とじゃこの炒め物 カットオレンジ	大豆 豆腐 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	しめじ ごぼう 大根 コーン キャベツ オレンジ	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖	油 ごま油 ごま	850	36.6
9月	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 さばの塩焼き 切干大根の炒め煮	生揚げ みそ さば あさり 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ えのき 切干大根	ごはん 三温糖	油	812	35.4
10火	牛乳	しょうゆラーメン ウインナードッグ② 海藻サラダ	豚肉 ウインナー	牛乳 わかめ 海藻ミックス	人参 なら	しょうが もやし にんにく ねぎ コーン キャベツ	中華麺 かつおミックス こんにやく	油 棒々鶏ドレッシング	839	34.2
11水	牛乳	ごはん 鶏ごぼうスープ【新メニュー】 にらまんじゅう② 生揚げの中華煮	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 なら チンゲンサイ	ごぼう エリンギ しょうが 干ししいたけ キャベツ	ごはん 三温糖 片栗粉 薄力粉	ごま油 油	830	35.4
12木	牛乳	黒パン ミネストローネ 鶏肉のマスタード焼き クルトンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト	セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	黒パン 三温糖 じゃがいも マカロニ クルトン	ごま油 柑橘ドレッシング	851	33.8
13金	牛乳	ごはん 小松菜のすまし汁 ぶりの竜田揚げ 大豆の磯煮 フルーツキャロットゼリー	豆腐 ぶり 大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	えのき 干ししいたけ	ごはん しらたき 三温糖 片栗粉 フルーツキャロットゼリー	油	806	30.0

## 11月給食だより

## 彩の国ふるさと学校給食月間！ ～ふるさとの恵みを給食に～

「彩の国ふるさと学校給食月間」は、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おうという埼玉県の取り組みです。  
当給食センターでも、「ふるさとの野菜を食べよう！」をテーマにし、地場産物の活用や本庄市、上里町にちなんだ献立を取り入れる予定です。給食を通じて、ふるさとの恵みを味わいましょう！

### 地場産給食 上里の日

- \* 上里おふくろ汁
- \* ハンバーグ和風ソース
- \* 上里小松菜サラダ



「おふくろ汁」は、乾武マラソンでおなじみのねぎがたっぷり入ったなめこのみそ汁です。

「上里小松菜サラダ」は、上里産の小松菜を使ったサラダです。上里で栽培されている小松菜は、葉はやわらかく茎がシャキシャキとしているのが特徴です。虫に食べられないように、大切に育てられています。

### 地場産給食 本庄の日

- \* 本庄ちゃんこ鍋
- \* 本庄美人ねぎのさばみそ焼き
- \* もやしのおひたし



「本庄ちゃんこ鍋」は、本庄産野菜を使い、鶏つくねを入れた鍋物の汁物です。野菜のうまみがつまっています。

「本庄美人ねぎのさばみそ焼き」は、本庄美人ねぎを混ぜ込んだみそにさばを漬け込み、焼きます。

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
16月	牛乳	わかめごはん 長ねぎのみそ汁 五目厚焼き玉子 じゃがいものカレー煮	油揚げ みそ卵 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめもずく	人参 ほうれん草	ねぎ 玉ねぎ グリンピース たいのこ しいたけ	ごはん 三温糖 こんにやく じゃがいも	油	804	31.6
17火	牛乳	きのこうどん 大学芋③ ハムと大根のサラダ	豚肉 油揚げ ハム	牛乳	人参	干しいたけ しめじ まいたけ なめこ キャベツ 大根 きゅうり	地粉うどん 片栗粉 三温糖 さつまいも	油 黒ごま 玉ねぎドレッシング	879	30.3
18水	牛乳	ごはん <b>★本庄の日献立★</b> 本庄ちゃんご鍋 本庄美人ねぎのさばみそ焼き もやしのおひたし	油揚げ さばみそ 鶏つくね	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	大根 白菜 ねぎ しょうが もやし	ごはん 三温糖		905	42.7
19木	牛乳	フラワーロール 野菜コンソメスープ チーズオムレツ ルオーテのトマト煮 カットりんご	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく りんご	フラワーロール マカロニ	オリーブ油	803	36.7
20金	牛乳	ごはん いものこ汁 ゼリーフライ かてめしの具	油揚げ おから 鶏肉 ちくわ 高野豆腐	牛乳	人参	大根 しめじ ごぼう 干しいたけ	ごはん 三温糖 じゃがいも さといも こんにやく	油	800	28.6
24火	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き こんにやくサラダ	豚肉 みそ	牛乳	人参 なら	しょうが もやし にんにく ねぎ 玉ねぎ たいのこ キャベツ コーン	中華麺 薄力粉 こんにやく	ごま油 ごま油 中華ドレッシング	837	33.5
25水	牛乳	ごはん 中華スープ 白身魚のチリソース もやしのナムル ヨーグルト	ベーコン たら	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲンサイ ほうれん草	コーン ねぎ にんにく もやし しょうが	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ナムドレッシング	781	30.7
26木	牛乳	リトフアンパソ(いちごジャム) コーンスープ ハーブチキン 野菜のパペロンチーノ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく エリンギ	リトフアンパソ じゃがいも スパゲッティ いちごジャム	オリーブ油 油	875	35.5
27金	牛乳	もち麦ごはん 小江戸カレー かりかり大豆 グリーンサラダ	豚肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草 プロッコリー	しょうが 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ	もち麦ごはん さつまいも 三温糖	油 柑橘ドレッシング	863	33.1
30月	牛乳	ごはん 上里小松菜のみそ汁 里芋コロッケ 埼玉県産牛丼の具	みそ 牛肉	牛乳	人参 小松菜	大根 えのき しょうが 玉ねぎ グリンピース	ごはん 里芋コロッケ しらたき 三温糖	油	867	35.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 831	平均 摂取1人分 - の 15.9%
給食回数 19回									基準 830	基準 1人分 - の 13~20%
※太字は本庄または上里産の野菜です										

## “食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるか知っていますか？

食事前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。

食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。

単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

### 11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人々の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

日時 11月25日(水) 午後1:30~4:00まで  
場所 本庄上里学校給食センター  
☎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。

栄養相談日