

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食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1火	牛乳	きのこうどん 野菜コロッケ 小松菜サラダ	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	干しいたけ しめじ まいたけ なめこ キャベツ こんにゃく	地粉うどん 野菜コロッケ	ごま 油 香味塩ドレッシング	780	32.2
2水	牛乳	ごはん(ふりかけさけ) わかめスープ 春巻き 生揚げチリソース	春巻き 生揚げ	牛乳 わかめ ふりかけ	人参 チンゲンサイ	えのき コーン ねぎ しょうが にんにく しめじ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	820	24.4
4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	あさり 油揚げ みそ さば 鶏肉	牛乳	人参 いんげん	大根 たけのこ 玉ねぎ にんにく ごぼう ねぎ こんにゃく 干しいたけ	ごはん 三温糖 さといも	ごま 油	791	34.0
7月	牛乳	ごはん いものこ汁 白身魚フライ(ソース) 大豆の磯煮 マスカットゼリー	鶏肉 白身魚フライ 大豆	牛乳 ひじき	人参	大根 しめじ ねぎ しらたき 干しいたけ	ごはん さといも 三温糖 マスカットゼリー	油	781	27.6
8火	牛乳	★本庄南小考案献立★ ごまみそラーメン 肉しゅうまい③ 南小わかめサラダ コーヒー牛乳の素	豚肉 みそ 肉しゅうまい	牛乳 わかめ	人参 なら フロッコリー	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ きゅうり こんにゃく	中華麺 コーヒー牛乳の素	ごま油 ごま ナムルドレッシング	820	30.9
9水	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	つくね 油揚げ 深谷ねぎ メンチカツ ツナ	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参	大根 白菜 きゅうり	ごはん	油 玉ねぎドレッシング	741	33.0
10木	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	鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ コーン にんにく	ライスボール マカロニ	油 オリーブ油	902	34.6
11金	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	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 フロッコリー	大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ しょうが こんにゃく きゅうり	ごはん すいとん 片栗粉 三温糖	油 ごま油 香味塩ドレッシング	813	34.3
15火	牛乳	肉うどん 白ごまつくね③ まめまめサラダ アーモンドフィッシュ	豚肉 なたと 白ごまつくね 大豆 レッド キドニー	牛乳 アーモンド フィッシュ	人参 なら 枝豆	しょうが まいたけ ねぎ キャベツ	地粉うどん	油 和風ドレッシング	866	39.4

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スター
揚げた鶏肉に、きざんだ本庄美人ねぎのタレをかけます。

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)
全国的にも有名な深谷ねぎを使ったメンチカツです。

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)
米の生産量が比較的少ない地域でごはんの量を増やすために具材を加えたことから出来た郷土料理です。



® 行田市 ©秩父市

「地産地消」



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



栄養相談日

日時: 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

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人分 - [kcal]	蛋白質 [g]
16水	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 カットグレープフルーツ	あさり 生揚げ みそ 鶏肉 ちくわ 高野豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく グレープフルーツ	酢飯 三温糖 ゼリーフライ	油	790	27.3
17木	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	鶏肉 オムレツ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり	フラワーロール さつまいも	油 フレンチドレッシング	802	31.0
18金	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	豆腐 みそ ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ なめこ 玉ねぎ 大根 しょうが キャベツ コーン	ごはん 三温糖	和風ドレッシング	750	26.9
21月	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	油揚げ みそ もうかの カレー竜田 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	切干大根 えのき 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 三温糖	油	813	33.8
22火	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	豚肉 なんと	牛乳 チーズ 揚げ ちりめん	人参 チンゲンサイ 小松菜	しょうが たけのこ ねぎ コーン キャベツ	中華麺 片栗粉 さつまいも ホットケーキ ミックス	ごま油 香味塩ドレッシング	780	33.1
24木	牛乳	子どもパン 野菜コンソメスープ カレーコロッケ ペペロンチーノ	ハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく エリンギ	子どもパン カレーコロッケ スパゲッティ	油 オリーブ油	754	24.6
25金	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 ヨーグルト	豆腐 みそ たら 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ピーマン 赤ピーマン ほうれん草	しめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ	ごはん 三温糖 はるさめ 片栗粉	油 ごま油	765	31.5
28月	牛乳	もち麦ごはん 小江戸カレー かりかり大豆 みかん	豚肉 大豆	牛乳 揚げ ちりめん	人参 ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご みかん	もち麦ごはん さつまいも 三温糖	油	885	30.9
29火	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	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	エリンギ ねぎ もやし	地粉うどん まいたけかき揚げ	ごま油 油	751	26.4
30水	牛乳	ごはん キムチトッポグスープ さばの塩焼き 中華炒め	鶏肉 卵 さば	牛乳	人参 いら	玉ねぎ もやし 白菜キムチ キャベツ コーン きくらげ	ごはん トッポギ 片栗粉	油	824	37.2
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 ※太字は本庄または上里産です									801	31.2
									基準 830	27~ 41.5

「和食」を見直そう!

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)・・・精進料理に使われることが多く、野菜の味を引き立てます。
- ◆かつお節(イノシン酸)・・・和食のだしをとるのにとっても重要な食材です。
- ◆煮干し(イノシン酸)・・・若干の苦味をともなった強い味わいで、みそ汁や鍋料理などに合います。
- ◆干しいたけ(グアニル酸)・・・植物だしのひとつで、グアニル酸とグルタミン酸が両方含まれます。

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やグアニル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。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>