

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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	茶飯 だまこもち汁 えびかつ 鶏ごぼうごはんの具	油揚げ 鶏肉 えびかつ	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 干しいたけ	茶飯 三温糖 だまこもち	油	869	33.5
2木	牛乳	フラワーロール ポトフ チキンナゲット③ ペンネアラビアータ	ウインナー チキンナゲット ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく	フラワーロール じゃがいも マカロニ	油	884	33.2
6月	牛乳	ごはん 大根と生揚げのみそ汁 野菜コロッケ 彩り豚丼の具 コーヒ-牛乳の素	生揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	大根 しょうが 玉ねぎ ごぼう しらたき グリーンピース	ごはん 三温糖 野菜コロッケ シメジ-	油	847	32.2
7火	牛乳	しょうゆラーメン 大学芋② ひじきサラダ	豚肉 なると ツナ	牛乳 ひじき	人参	しょうが ねぎ にんにく もやし キャベツ	中華麺 三温糖 さつまいも 片栗粉	油 黒ごま 玉ねぎドレッシング	791	29.4
8水	牛乳	もち麦ごはん 中華スープ 焼き棒ぎょうざ マーボー豆腐	ベーコン 豚肉 みそ 豆腐 棒ぎょうざ	牛乳	人参 なら ほうれん草	コーン 玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく たけのこ 干しいたけ	もち麦ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	790	24.3
9木	牛乳	ライスボールパン 白菜と肉団子のスープ チキンフ레이크焼き ナポリタン	鶏つくね 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト ほうれん草 ピーマン	白菜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ライスボールパン コーンフ레이크 スパゲッティ 春雨	ノイック マヨネーズ 油	841	44.2
10金	牛乳	ごはん 本庄の日 つみっこ 本庄美人ねぎの油淋鶏 本庄きゅうりサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 フロコクリ-	大根 ごぼう ねぎ しょうが 干しいたけ こんにゃく きゅうり	ごはん 片栗粉 すいとん 三温糖	油 ごま油 中華ドレッシング	907	32.9
13月	牛乳	ごはん 五目スープ ショーロンポー② ルーローハンの具	豆腐 豚肉 ショーロンポー	牛乳	人参 チンゲンサイ パプリカ しゃくし菜漬	干しいたけ たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく	ごはん 三温糖	油	800	30.7
15水	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 五目玉子焼き じゃがいものカレー煮	あさり 生揚げ みそ 豚肉 五目玉子焼き さつまいも揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 いんげん	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん 三温糖 じゃがいも	油	798	30.1
16木	牛乳	バターロール ミネストローネ フライドチキン コーンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト	セロリ 玉ねぎ にんにく コーン キャベツ しょうが	バターロール じゃがいも 三温糖 片栗粉 マカロニ	油 玉ねぎドレッシング	795	30.5

11月 給食だより ①

「彩の国ふるさと学校給食月間」です



埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど、地元産食材の一層の活用を図るとともに地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。

今月のふるさとにまつわる献立は・・・



つみっこ、おふくろ汁、小江戸カレー、ゼリーフライ、かてめしなどです。

本庄市・上里町産のねぎや大根、きゅうりを 使った献立もあります。

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]
17金	牛乳	ごはん おふくろ汁 ハンバーグ和風ソース 人参ともやしのサラダ 上里の日	豆腐 みそ ハンバーグ	牛乳	人参	ねぎ なめこ 大根 しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ	ごはん 三温糖	香味塩ドレッシング	802	28.3
20月	牛乳	わかめごはん いちょう汁 鮭フライ(パックソース) 里芋のそぼろ煮	大豆 豆腐 鮭フライ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	しめじ ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 里芋 三温糖	油	819	32.3
21火	牛乳	かき玉うどん ちくわの石垣揚げ 青菜とじゃこのサラダ	鶏肉 なると 卵 焼きちくわ	牛乳 ひじき 揚げちりめん	人参 小松菜 ほうれん草	干しいたけ 玉ねぎ コーン キャベツ	地粉うどん 片栗粉 薄力粉	黒ごま油 玉ねぎドレッシング	810	32.7
22水	牛乳	ごはん 小江戸カレー いかナゲット③ グリーンサラダ	豚肉 いかナゲット	牛乳	人参 ほうれん草 ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも	油 香味塩ドレッシング	896	31.9
24金	牛乳	ごはん 長ねぎのみそ汁 ゼリーフライ かてめしの具	油揚げ みそ ゼリーフライ 鶏肉 高野豆腐 焼きちくわ	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ こんにゃく 干しいたけ ごぼう	ごはん 三温糖	油	823	25.6
27月	牛乳	ごはん 野菜椀 さばの西京揚げ おひたし マスカットゼリー	油揚げ みそ さば西京揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ごぼう こんにゃく キャベツ	ごはん じゃがいも マスカットゼリー	油	835	26.0
28火	牛乳	台湾ラーメン 彩の国肉まん カラフルナムル	豚肉	牛乳	人参 なら チンゲンサイ ほうれん草 パプリカ	しょうが もやし にんにく ねぎ キャベツ	中華麺 彩の国肉まん	油 ナムドレッシング	812	31.5
29水	牛乳	ごはん キムチ入り豚汁 深谷ねぎメンチカツ こんにゃくとしめじの炒め物	豚肉 みそ 深谷ねぎメンチカツ 焼きちくわ	牛乳	人参 いんげん	ごぼう 大根 白菜キムチ ねぎ こんにゃく しめじ	ごはん じゃがいも 三温糖	油 ごま	820	27.6
30木	牛乳	子供パン パス入り外け風スープ チキンケパフ コールスローサラダ ヨーグルト トルコ献立	ひよこ豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく レモン コーン	子供パン スパゲッティ	かんきつドレッシング	818	37.9
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									829	31.3
									基準	27~
									830	41.5

11月 給食だより ②

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化を守り受け継いでいくことの大切さについて考えてみよう！



和食の日(11月24日)「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されていて、栄養バランスのとれた食事です。「和食の文化」について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように「11月24日」を「11(いい)2(にほん)4(しょく)」の語呂合わせから、「いい日本食」として「和食」の日と制定されています。

和食の4つの特徴

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は南北に長く、海、山、里と新鮮な食材が豊富にとれることから、食材を生かす調理技術が発達しています。



②健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食生活は、栄養バランスがとりやすく、また、だしの「うま味」やしょうゆ、味噌などの発酵食品を上手に使うことで、長寿や肥満防止に役立っています。

③自然や季節の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現します。旬の食材を使い、季節に合った器に盛り、花を飾り、季節感を楽しみます。

④年中行事との関わり

正月などの年中行事と密接に関わっています。自然の恵みである食べ物を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域の絆を深めてきました。

栄養相談日

日時 11月22日(水)
午後 1:30~4:00
場所: 本庄上里学校給食センター
☎0495(24)2621