

11月(前半) 学校給食献立予定表

A
コース

東小・仁手小・藤田小・西小
旭小・南小・北泉小学校

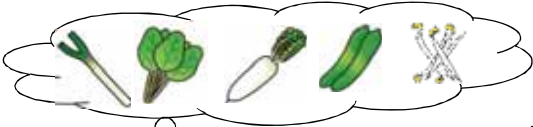
日	曜日	献立名 献立名の太字は、新メニュー採用作品です		食品の働き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん	牛乳 春雨スープ 酢豚 わかめサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	ごはん はるさめ 片栗粉 油 三温糖 中華ドレッシング	人参 玉ねぎ たらこ コーン しょうが しいたけ キャベツ たけのこ ビーマン	674	23.0
4	水	ごはん	牛乳 けんちん汁 さわらの西京焼き 大豆ひじきサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ さわらの西京焼き 大豆 ほしひじき	ごはん 油 さといも 玉ねぎドレッシング	人参 ごぼう 大根 干しいたけ キャベツ ねぎ(本庄) こんにゃく	626	26.5
5	木	ごはん	牛乳 玉ねぎのみそ汁 揚げ鶏のレモン風味 小松菜ともやしのおひたし	牛乳 生揚げ わかめ みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖	玉ねぎ 人参 もやし(本庄) レモン 小松菜	698	26.0
6	金	地粉うどん	牛乳 五目うどん さつまいもの天ぷら 上州きんぴら	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん 油 ごま さつまいも 薄力粉 片栗粉 三温糖 ごま油	人参 しいたけ しめじ まいたけ なめこ ごぼう ほうれん草 ねぎ(本庄) こんにゃく いんげん	620	19.9
9	月	ごはん	牛乳 野菜碗 いかの香味焼き 里芋のそぼろ煮	牛乳 油揚げ みそ いか みそ 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 大根 ねぎ(本庄) こんにゃく こまつな しょうが にんにく ごぼう 玉ねぎ グリンピース	618	29.4
10	火	ツイストパン	牛乳 イタリアンスープ 鮭のムニエル パスタサラダ	牛乳 ベーコン さけ	ツイストパン 三温糖 薄力粉 バター 油 野菜いっぱいドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン トマト パセリ キャベツ きゅうり(本庄)	603	25.9
11	水	本庄西中学校 希望献立 麦ごはん	牛乳 チキンカレー 白花豆コロッケ ブロッコリーサラダ ミルクケーキ	牛乳 鶏肉	麦ごはん 油 じゃがいも 白花豆コロッケ イタリアンドレッシング コーヒー牛乳の素	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ブロッコリー	798	22.9
12	木	本庄の日 ごはん	牛乳 本庄ちゃんこ鍋 本庄美人ねぎの鯖みそ焼き ひじきの彩り炒め カットりんご	牛乳 鶏だんご みそ 油揚げ さば ベーコン ほしひじき	ごはん 三温糖	大根(本庄) ねぎ(本庄) ほうれん草 しょうが 人参 しらたき 枝豆 はくさい りんご	724	29.5
13	金	中華麺	牛乳 塩ラーメン 揚げギョーザ② 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 なた ギョーザ ツナ	中華麺 油 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 ねぎ(本庄) もやし(本庄) コーン たらこ 小松菜 キャベツ	636	24.8
16	月	ごはん	牛乳 大根と生揚げのみそ汁 白身フライ(ソース) 五目煮豆	牛乳 あさり 生揚げ みそ ほき 鶏肉 大豆	ごはん 薄力粉 油 三温糖 パン粉	人参 大根 ねぎ(本庄) ごぼう ほうれん草 こんにゃく	726	31.2

11月給食だより

11月は 彩の国ふるさと学校給食月間!

「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、「ふるさとのお野菜を食べよう!」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、ふるさとのお恵みを味わいましょう!

ねぎ 水菜 大根 きゅうり もやし



11月の
地場産野菜

埼玉県マスコット「さいたまっち」と「コパトン」

～ふるさとの野菜を食べよう!～

本庄の日 11月12日

本庄ちゃんこ鍋

本庄産の大根、ねぎなどが
入ったちゃんこです。野菜のう
まみがつまっています。

本庄美人ねぎの鯖みそ焼き

本庄産の「本庄美人ねぎ」と
みそを混ぜて焼きました。



上里の日 11月26日

おふくろ汁

乾武マラソンでおなじみの上
里産のねぎがたっぷり入ったみ
そ汁です。

上里水菜のサラダ

上里で栽培されている水菜を
たくさん使っています。新鮮で
みずみずしいです。



➡ 11月(後半)献立は裏面へ

11月(後半) 学校給食献立予定表

A
コース

東小・仁手小・藤田小・西小
旭小・南小・北泉小学校

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)	体の調子をとどのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
17	火	こどもパン	牛乳 ABCスープ ハンバーグデミソース グリーンサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子どもパン ジャがいも マカロニ オリーブ油 三温糖 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ フロccoli こんにゃく きゅうり(本庄)	610	23.8	
18	水	ごはん	牛乳 長ねぎのみそ汁 ほっけの塩焼き のっぺ	牛乳 油揚げ みそ ほっけ ちくわ 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉	人参 ねぎ(本庄) こんにゃく とうがん しいたけ ほうれん草	618	27.6	
19	木	ごはん	牛乳 かきたま汁 鶏肉のカレーから揚げ 切干大根の炒め煮	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 あさり 油揚げ	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 玉ねぎ えのきたけ 糸みつば しょうが 切干大根	727	28.6	
20	金	地粉うどん	牛乳 きつねうどん みそポテト② 海藻サラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ マリンセレクト わかめ	地粉うどん ジャがいも 薄力粉 片栗粉 三温糖 油 野菜いっぱいドレッシング	人参 まいたけ ねぎ(本庄) ほうれん草 こんにゃく コーン キャベツ	654	23.2	
24	火	黒パン	牛乳 きのごシチュー ウイナー イタリアンソース② 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉 ウイナー	黒パン 油 ジャがいも オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく トマト パセリ フロccoli カリフラ ワー	705	26.3	
25	水	ごはん	牛乳 すまし汁 鯖の竜田揚げ さつまいもで肉じゃが	牛乳 糸かまぼこ さば 豚肉	ごはん 片栗粉 油 さつまいも 三温糖	人参 えのきたけ ほうれん草 玉ねぎ しらたき	762	29.0	
26	木	上里の日 ごはん	牛乳 上里おひくろ汁 ハムカツ(ソース) 上里水菜サラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 豆腐 みそ ハム	ごはん 薄力粉 パン粉 油 ラ・フランスゼリー 玉ねぎドレッシング	人参 ねぎ(本庄) なめこ 水菜(上里) キャベツ きゅうり(本庄) コーン	710	25.2	
27	金	中華麺	牛乳 サンマー麺 五目パオズ② 中華サラダ	牛乳 豚肉 五目パオズ わかめ	中華麺 油 片栗粉 中華ドレッシング	しょうが にんにく いら 人参 もやし(本庄) キャベツ 大根 きゅうり(本庄)	596	24.5	
30	月	ごはん	牛乳 豚汁 鮭の塩麹焼き すき昆布の炒め煮	牛乳 豚肉 油揚げ みそ さけの塩麹漬 ベーコン すき昆布	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ(本庄) しいたけ	647	26.1	
材料入荷による多少の変更はご了承ください							平均摂取量	671	26.0
							摂取基準値	640	24.0

第2弾!
給食新メニュー
3品が登場します!
どれも力作ぞろいです!
楽しみにしていて
くださいね!

旭小学校
本庄ちゃんこ鍋

本庄産の大根やねぎなどがたっぷり入ったちゃんこ鍋です。野菜のうまみがしっかり出たおいしい汁物です。



本庄東中学校
のっぺ

新潟県の郷土料理であるのっぺ。給食初登場の冬瓜が入っており、片栗粉でとろみをつけるのが特徴です。



長幡小学校
さつまいもで肉じゃが

人気の肉じゃがをさつまいもで作りました。今が旬のさつまいもの甘さを味わってくださいね。



給食を支える人たち No.5

心を込めて作ります!

「地元の生産者」

給食は、食材がなければ作ることはできません。生産者の方々にはいつも安全でおいしい食材を作っていただいています。当センターでは、地産地消を推進するためJAと連携し、地元の生産者の方から積極的に食材を仕入れています。

↑ 本庄市の生産者 長沼さんご夫妻

また、生産者の方を講師に招き、食育の授業を行うこともあります。子どもたちは実際に作っている生産者のお話に興味津々です。これからもおいしい食材を作ってください生産者の方々への感謝の気持ちを忘れずにいただきたいですね。

↑ 上里町の生産者 白須さん、角谷さん
3年生の授業の様子 (とうもろこしの栽培から収穫までの様子を教えてくださいました。)




【栄養相談日】

1 日時 11月26日(木) 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

