

# 11月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小  
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	ごはん 野菜椀 さばの香味焼き おひたし コーヒー牛乳の素	牛乳 油揚げ みそ さば	ごはん じゃがいも 三温糖 ごま シメ-ク-ヒ-	人参 大根 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく にんにく ほうれん草 キャベツ	606	24.8
2木	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	牛乳 生揚げ みそ 豚肉	ごはん 三温糖 野菜コロッケ 油	人参 大根 ほうれん草 しょうが 玉ねぎ ごぼう しらたき グリンピース	601	26.7
6月	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	牛乳 ベーコン 棒ぎょうざ 豚肉 みそ 豆腐	もち麦ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 コーン 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ にはら	591	20.2
7火	牛乳	黒パン キャロットポターージュ たらのコンソメ竜田揚げ クルトンサラダ	牛乳 鶏肉 たらのコンソメ竜田揚げ	黒パン 油 クルトン イリアド レッツァ	玉ねぎ コーン パセリ 人参 キャベツ	576	24.9
8水	牛乳	ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">本庄の日</span> つみっこ 本庄美人ねぎの油淋鶏 本庄きゅうりサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん すいとん 片栗粉 油 ごま油 三温糖 中華ド レッツァ	人参 大根 ごぼう 小松菜 干しいたけ きゅうり しょうが こんにゃく ブロッコリー ねぎ	743	27.7
9木	牛乳	ごはん 五目スープ かにしゅうまい② ルーローハンの具	牛乳 豆腐 豚肉 かにしゅうまい	ごはん 油 三温糖	人参 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく 玉ねぎ 黄パプリカ 赤パプリカ しゃくし菜漬け	604	25.1
10金	牛乳	しょうゆラーメン 大学いも② ひじきサラダ	牛乳 豚肉 なた ひじき ツナ	中華麺 油 三温糖 さつまいも 黒ごま 片栗粉 玉ねぎド レッツァ	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ キャベツ	644	24.5
13月	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	牛乳 あさり 生揚げ わかめ みそ 豚肉 五目玉子焼き さつま揚げ	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	人参 キャベツ いんげん ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく	608	25.0
15水	牛乳	ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">上里の日</span> 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	牛乳 豆腐 みそ ハンバーグ	ごはん 三温糖 香味塩ド レッツァ	人参 ねぎ なめこ 玉ねぎ 大根 しょうが キャベツ もやし	636	23.5
16木	牛乳	わかめごはん いちょう汁 鮭フライ(パックソース) さといものそぼろ煮	牛乳 わかめ 大豆 豆腐 鮭フライ 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	しめじ 人参 ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ グリンピース	671	27.1

## 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。

# 11月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小  
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	エネルギーになる(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]	
17金	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	牛乳 鶏肉 なたと 卵 焼きちくわ ひじき 揚げちりめん	地粉うどん 片栗粉 薄力粉 黒ごま 油 玉ねぎドレッシング	人参 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ 小松菜	637	25.6	
20月	牛乳	ごはん 小江戸カレー いかナゲット② グリーンサラダ	牛乳 豚肉 いかナゲット	ごはん 油 さつまいも 香味塩ドレッシング	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ りんご きゅうり ほうれん草 キャベツ ブロッコリー	705	25.6	
21火	牛乳	ライスボールパン 白菜と肉団子のスープ チキンのチーズ焼き ナポリタン	牛乳 鶏つくね 鶏肉 チーズ ベーコン	ライスボールパン 春雨 オリーブ油 スパゲッティ 油 パン粉	人参 白菜 ほうれん草 にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン マッシュルーム	701	36.4	
22水	牛乳	ごはん 長ねぎのみそ汁 ゼリーフライ かてめしの具	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 高野豆腐 焼きちくわ	ごはん 油 三温糖 ゼリーフライ	人参 ほうれん草 ねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく	640	21.5	
24金	牛乳	台湾ラーメン 彩の国肉まん カラフルナムル	牛乳 豚肉	中華麺 油 彩の国肉まん ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 にら ねぎ もやし キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ チンゲンサイ	655	26.9	
27月	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	牛乳 豚肉 みそ 焼きちくわ 深谷ねぎメンチカツ	ごはん 油 三温糖 じゃがいも ごま	人参 ごぼう 大根 しめじ 白菜キムチ ねぎ こんにゃく いんげん	619	22.2	
28火	牛乳	子供パン <b>トルコ献立</b> パスタ入りタルハナ風スープ チキンケバブ コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 ひよこ豆 鶏肉 ヨーグルト	子供パン スパゲッティ かんきつドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく レモン コーン	604	31.0	
29水	牛乳	ごはん おいものごまみそ汁 鮭のペロリ焼き ひじきの彩り炒め	牛乳 油揚げ みそ 鮭 ひじき さつま揚げ	ごはん さといも さつまいも ごま 三温糖 油	人参 ほうれん草 枝豆 しょうが しらたき	613	24.7	
30木	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 春巻き 中華風混ぜごはんの具	牛乳 かまぼこ 豆腐 春巻き 豚肉 油揚げ	ごはん 油 ごま油 三温糖	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ しょうが いんげん	611	21.3	
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						平均摂取量	640	25.5
太字: 本庄または上里産です						摂取基準	650	21g~ 32.5g

## 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。
- 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。

- 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。
- 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