

# 11月(前半) 学校給食献立予定表

**B**  
コース

中央小・賀美小・七本木小  
長幡小・神保原小・上里東小学校

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 いら しょうが 干しいたけ たけのこ ピーマン コーン キャベツ	674	23.0
4	水	バターロール	牛乳	彩り団子のスープ トマトオムレツ ジャーマンポテト	牛乳 彩り団子 トマトオムレツ ベーコン	バターロール 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ こまつな コーン	616	22.3
5	木	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 ひしひじき	ごはん 油 さといも 片栗粉 三温糖 和風ドレッシング	人参 ごぼう 大根 干しいたけ こんにゃく <b>ねぎ(本庄)</b> キャベツ	626	26.5
6	金	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 レモン 小松菜 <b>もやし(本庄)</b>	698	26.0
9	月	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 ごま油 さつまいも 薄力粉 片栗粉 三温糖 ごま	人参 干しいたけ しめじ まいたけ <b>ねぎ(本庄)</b> なめこ ほうれん草 ごぼう こんにゃく いんげん	620	19.9
10	火	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 いか切り身 鶏肉	ごはん 油 さといも 三温糖	人参 大根 ごぼう こんにゃく こまつな しょうが にんにく 玉ねぎ グリーンピース <b>ねぎ(本庄)</b>	618	29.4
11	水	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 <b>きゅうり(本庄)</b>	603	25.9
12	木	<b>本庄西中学校 希望献立</b> 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 ミルメーク	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 チャッネ 玉ねぎ 人参 ソニオン アップルソース ブロッコリー	798	22.9
13	金	<b>本庄の日</b> ごはん	牛乳	<b>本庄ちゃんこ鍋</b> 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 つみれ 油揚げ さ ば みそ ベーコン ひし ひじき	ごはん 三温糖	<b>大根(本庄) ねぎ(本庄)</b> ほうれん草 しょうが 人参 しらたき はくさい 枝豆 りんご	724	29.5
16	月	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 <b>ねぎ(本庄)</b> <b>もやし(本庄)</b> キャベツ コーン いら 小松菜	636	24.8

## 11月給食だより

～ふるさとの野菜を食べよう！～

### 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！

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」

### 本庄の日 11月13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27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

B  
コース

中央小・賀美小・七本木小  
長幡小・神保原小・上里東小学校

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	ごはん	牛乳	大根と生揚げのみそ汁 白身魚フライ(ソース) 五目煮豆	牛乳 あさり 生揚げ みそ ぼき 鶏肉 大豆	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖	人参 大根 <b>ねぎ(本庄)</b> ほうれん草 ごぼう こんにゃく	726	31.2		
18	水	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 じゃがいも 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 セロリー ブロッコリー こんにゃく <b>きゅうり(本庄)</b>	610	23.8		
19	木	ごはん	牛乳	長ねぎのみそ汁 ほっけの塩焼き <b>のっぺ</b>	牛乳 油揚げ みそ 塩ほっけ ちくわ 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉	人参 <b>ねぎ(本庄)</b> ほうれん草 こんにゃく とうがん 干しいたけ	618	27.6		
20	金	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 糸みつば しょうが 切干大根	727	28.6		
24	火	ごはん	牛乳	中華スープ 春巻き 生揚げのチリソース	牛乳 ベーコン 春巻き 生揚げ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 コーン <b>ねぎ(本庄)</b> チンゲンサイ しょうが にんにく 玉ねぎ いら	679	20.8		
25	水	黒パン	牛乳	きのこシチュー 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 三温糖 じゃがいも オリーブ油 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー	705	26.3		
26	木	ごはん	牛乳	すまし汁 鯖の竜田揚げ <b>さつまいもで肉じゃが</b>	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		
27	金	<b>上里の日</b> ごはん	牛乳	上里おふくろ汁 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 <b>ねぎ(本庄)</b> なめこ <b>水菜(上里)</b> キャベツ <b>きゅうり(本庄)</b> コーン	710	25.2		
30	月	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 人参 <b>もやし(本庄)</b> キャベツ いら 大根 <b>きゅうり(本庄)</b>	596	24.5		
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	671	25.6
									摂取基準値	640	24.0

### 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」



↑ 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。)

## 第2弾!

### 給食メニュー 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。



### 【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