

11月 学校給食献立予定表

Bコース

藤田小・本庄南小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	黒パン パンプキンポタージュ ヘルシーローストチキン ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	黒パン 油 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 かぼちゃ にんにく セロリー ごぼう きゅうり	646	26.9
2木	牛乳	ごはん わかめスープ 酢豚 大豆もやしのだんご	牛乳 豆腐 わかめ すきこんぶ 豚肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ナムルドレッシング	人参 コーン ねぎ しょうが チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン 大豆もやし もやし ほうれん草	662	24.2
6月	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	中華麺 ごま油 ごま 緑豆はるさめ 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし コーン ねぎ にら キャベツ きゅうり	698	25.4
7火	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭の塩麹焼き 筑前煮	牛乳 油揚げ わかめ みそ さけの塩麹漬 鶏肉	ごはん 油 こんにゃく 三温糖 さといも	ねぎ えのき ほうれん草 ごぼう 人参 たけのこ 干しいたけ いんげん	673	29.3
8水	牛乳	ピタパン 新メニュー ABCスープ 焼きウインナー② チリコンカン	牛乳 ウインナー 豚肉 大豆 レバー	ピタパン マカロニ 油 三温糖	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ パセリ	627	30.3
9木	牛乳	ごはん 沢煮椀 揚げ鶏のレモン風味 たくあん和え 新メニュー	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖	ごぼう 人参 大根 たけのこ 干しいたけ 糸みつば レモン キャベツ 小松菜 たくあん	692	26.8
10金	牛乳	ごはん 水菜のみそ汁 五目厚焼きたまご スタミナ焼肉	牛乳 生揚げ みそ 五目厚焼きたまご 豚肉	ごはん 油 三温糖	人参 えのき 水菜 しょうが にんにく 玉ねぎ にら	647	30.6
13月	牛乳	おかめうどん さつまいもの天ぷら 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	地粉うどん 片栗粉 さつまいも 薄力粉 油 人参入りこんにゃく ほうれん草入りこんにゃく 玉ねぎドレッシング	人参 エリンギ ねぎ 干しいたけ 小松菜 コーン キャベツ	641	24.1
15水	牛乳	ツイストパン クリームシチュー かぼちゃ挽肉フライ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 かぼちゃ挽肉フライ	ツイストパン 油 じゃがいも ルツドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	680	21.6
16木	牛乳	わかめごはん 本庄の日 本庄つみっこ 本庄美人ねぎ入り鯖のみそ焼き 本庄きゅうりサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 さば みそ	ごはん 薄力粉 三温糖 こんにゃく かんきつドレッシング	人参 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ 小松菜 しょうが ブロッコリー きゅうり	723	29.5
17金	牛乳	ごはん 中華コーンスープ えびしゅうまい② ピビンバごはんの具 グレーゼリー	牛乳 鶏肉 えびしゅうまい 豚肉	ごはん 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま グレーゼリー	玉ねぎ コーン しょうが チンゲン菜 にんにく 人参 ぜんまい もやし 白菜キムチ ほうれん草	719	25.3

11月給食だより



埼玉県マスコット
「さいたまっち」と「コバトン」

彩の国ふるさと学校給食月間!

～ふるさとの恵みを給食に～

地場産給食 本庄の日

本庄つみっこ
本庄美人ねぎ入り鯖のみそ焼き
本庄きゅうりサラダ



はにぼん

「つみっこ」は、本庄市の郷土料理です。地場産の野菜をたっぷり入れました。

「きゅうりサラダ」は、本庄産のおいしいきゅうりをドレッシングで食べる人気のサラダです。

地場産給食 上里の日

上里おふくろ汁
カレー風味かつ
上里こまつなサラダ



こおぎっち

「おふくろ汁」は、乾武マラソンでおなじみのねぎがたっぷり入ったなめこのみそ汁です。

「こまつなサラダ」は、上里産の小松菜が入ったツナサラダです。上里で栽培されている小松菜は、葉はやわらかく茎がシャキシャキとしているのが特徴です。虫に食べられないように、大切に育てられています。

11月 学校給食献立予定表

Bコース

藤田小・本庄南小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲み物	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1杯分 [kcal]	蛋白質 [g]	
20月	牛乳	新メニュー 広東麺 大豆とポテトの揚げ煮 みかん	牛乳 豚肉 大豆	中華麺 ごま油 片栗粉 油 三温糖 ルソフワイドポテト	しょうが 人参 もやし たけのこ きくらげ ほうれん草 みかん	670	25.4	
21火	牛乳	上里の日 ごはん 上里おふくろ汁 カレー風味かつ 上里こまつナサラダ	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 ツナ	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 和風ドレッシング	人参 ねぎ なめこ キャベツ 小松菜 コーン	697	29.8	
22水	飲むヨーグルト	バターロール 野菜コンソメスープ チーズイハバグ トマトソース 地場産花野菜サラダ	飲むヨーグルト ベーコン チーズ イハバグ	バターロール じゃがいも オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー	607	22.2	
24金	牛乳	埼玉県の日 酢飯 呉汁 ゼリーフライ かてめしの具 りんご	牛乳 大豆 みそ ゼリーフライ 鶏肉 油揚げ 焼ちくわ	ごはん さといも 油 三温糖 こんにゃく	人参 大根 しめじ 白菜 ねぎ ごぼう 干しいたけ りんご	739	24.6	
27月	牛乳	五目うどん ちくわの磯辺揚げ くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ 焼ちくわ あおのり わかめ くきわかめ すきこんぶ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 こんにゃく 香味塩ドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ	625	26.3	
28火	マスジョップ	本庄西中希望献立 ごはん 秋野菜カレー チーズオムレツ フルーツカクテル	ジョアマスカット 豚肉 チーズオムレツ	ごはん じゃがいも 油 さつまいも りんごゼリー こんにゃくゼリー	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ りんご パイン もも みかん	696	20.2	
29水	牛乳	メロンパン オニオンスープ 鶏肉のマスタード焼き ルオーテのトマト煮	牛乳 鶏肉 ベーコン	スクールメロン 油 ごま油 オリーブ油 ルオーテマカロニ	玉ねぎ コーン マッシュルーム 小松菜 にんにく トマト パセリ	642	26.3	
30木	牛乳	ごはん(ひじきのり佃煮) 豚汁 鮭の竜田揚げ 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鮭 ひじきのり佃煮	ごはん 油 さといも 片栗粉 玉ねぎドレッシング	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 切干大根 キャベツ	693	30.4	
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	672	26.3
太字：本庄または上里産の野菜です						摂取基準	640	24.0



**収穫の秋！
おいしい地場産物を**

地場産花野菜サラダ



ブロッコリーの種まきは、雨の降らない夏に行います。毎日水やりをするのが大変ですが、水が多すぎると腐ってしまうため水分管理が難しいそうです。寒くなると一気に大きくなります。大きな葉に包まれているのでひとつひとつ手作業で大切に収穫します。

雪のように白いカリフラワーですが、この白さを作るのは簡単ではないようです。寒さや霜に弱く、寒さに負けると腐ったり成長が止まったりするそうで、日光にあたると黄色く日焼けしてしまいます。そのため外葉で包まれているんですね。



新鮮でおいしい！



ごはんも新米になります！



<お知らせ②>

はしスプーンセットは、給食センターでも販売しています。成長に伴い小学生用はしが短くなってしまった場合は、中学生用はしを購入できます。ご利用下さい。
☆小学生用180mm
☆中学生用195mm
※スプーンとケースは小学生用、中学生用同サイズです。

<お知らせ①>

第1回学校給食絵画コンクール
入賞作品の展示のご案内

小学生対象に募集したものです。下記の日程で展示されますので、ぜひご覧ください。

本庄市役所 11/28～12/5
8:30～17:00
(土日展示します。)
上里町役場 12/7～12/14
8:30～17:15
(土日の展示はありません。)

栄養相談日

日時 11月27日(月)
午後1:30～4:00まで
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、お気軽にお越し下さい。