

# 11月 学校給食献立予定表 Bコース

仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小  
・長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	I補給-になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I補給-[kcal]	蛋白質[g]
1月	牛乳	田舎風みそうどん 野菜かき揚げ 水菜ともやしのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	地粉うどん 薄力粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 大根 しめじ かぼちゃ 白菜 ねぎ 玉ねぎ 大根葉 ごぼう 水菜 もやし	705	23.6
2火	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 五目厚焼き玉子 じゃがいものカレー煮	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 五目厚焼き玉子 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	えのき 人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく	613	25.9
4木	牛乳	ごはん ちゃんこ鍋 キャベツメンチカツ ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳 鶏つくね 油揚げ キャベツメンチカツ ひじき ツナ	ごはん 玉ねぎドレッシング	大根 白菜 ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり	615	34.2
5金	牛乳	ごはん ★本庄の日献立★ つみっこ 本庄美人ねぎのユーリンチー 本庄きゅうりサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん 油 すいとん 片栗粉 ごま油 三温糖 香味塩ドレッシング	人参 大根 ごぼう しょうが 干しいたけ ねぎ 小松菜 こんにゃく ブロッコリー きゅうり	752	27.7
8月	牛乳	ごまみそラーメン 春巻き フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	中華麺 ごま油 ごま油 三温糖 杏仁豆腐	人参 もやし コーン ねぎ にら しょうが にんにく 白桃 黄桃 パイン みかん	697	23.8
9火	牛乳	ごはん 豚汁 さばの塩焼き 大豆の磯煮	牛乳 豚肉 油揚げ みそ さば ひじき 大豆	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ しらたき こんにゃく	649	31.5
10水	牛乳	子どもパン ABCスープ ハムカツ (ソース) コーンサラダ	牛乳 ベーコン ハム	子供パン マカロニ 薄力粉 パン粉 油 フレンチドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン	621	23.3
11木	牛乳	ごはん ★上里の日献立★ 上里おふくろ汁 ハンバーグおろしソース 上里野菜サラダ	牛乳 豆腐 みそ ハンバーグ	ごはん 三温糖 玉ねぎドレッシング	人参 ねぎ なめこ 玉ねぎ 大根 キャベツ しょうが 小松菜 コーン	635	23.0
12金	牛乳	酢飯 いものこ汁 ゼリーフライ かてめしの具	牛乳 油揚げ ゼリーフライ 鶏肉 高野豆腐 焼ちくわ	酢飯 さといも 油 三温糖	大根 人参 しめじ ごぼう 干しいたけ こんにゃく	653	21.6

## 11月給食だより

「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。おなじみの本庄の日、上里の日の献立や、周辺の市町村の給食メニューを取り入れました。

### 上里の日

#### 上里おふくろ汁

乾武マラソンでおなじみ、上里産の長ねぎがたくさん入ったなめこ汁です。

#### ハンバーグおろしソース

上里産の大根をソースに使用しました。

#### 上里野菜サラダ

小松菜・大根・人参など上里産の野菜を使用したサラダです。

### 本庄の日

#### つみっこ(郷土料理)

地元の野菜と小麦粉をつかった「すいとん」です。

#### 本庄美人ねぎのユーリンチー

揚げた鶏肉に、きざんだ本庄美人ねぎとしょうゆ味のタレをかけました。

#### 本庄きゅうりサラダ

地場産きゅうりのサラダです。

## 彩の国ふるさと学校給食月間!

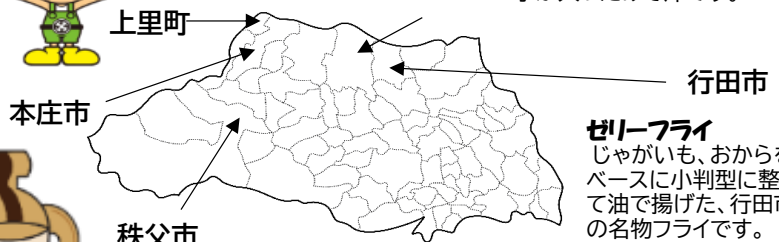


こおぎっち

#### 直実汁

熊谷の武将熊谷次郎直実にちなんだ汁物です。白玉団子が入ったみそ汁です。

熊谷市



はにぼん

#### かてめし(郷土料理)

#### 秩父みそのけんちん汁(郷土料理)

#### わらじかつ①②

わらじに見立てたとんかつです。

#### 秩父こんにゃくサラダ



11月 学校給食献立予定表 Bコース

仁手小・旭小・西小・賀美小・七本木小  
・長幡小・神保原小・上里東小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる(赤)	I材料-になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I材料- [kcal]	蛋白質 [g]	
15月	牛乳	鶏塩うどん まいたけかき揚げ みかん	牛乳 鶏肉 わかめ	地粉うどん ごま油 薄力粉 油	人参 エリンギ ねぎ 玉ねぎ まいたけ みかん	674	20.5	
16火	牛乳	ごはん 直実汁 鶏肉の照り焼き 青菜と春雨の炒め物	牛乳 油揚げ わかめ 鶏肉 豚肉 みそ	ごはん 白玉団子 油 春雨 三温糖 ごま油	人参 ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ	681	27.6	
17水	牛乳	フラワーロール メキシカンシチュー オムレツ 上里フロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 とろけるチーズ オムレツ	フラワーロール 油 じゃがいも 三温糖 イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ コーン キャベツ フロッコリー ぎゅうり	614	26.7	
18木	牛乳	ごはん 秩父みそのけんちん汁 わらじかつ①② 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉ヒレカツ みそ	ごはん 油 さといも 三温糖 香味塩ドレッシング	人参 ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草こんにゃく 人参こんにゃく コーン キャベツ こんにゃく	634	21.3	
19金	牛乳	ごはん 春雨スープ 人参しゅうまい② チンジャオロース ヨーグルト	牛乳 豆腐 豚肉 人参しゅうまい ヨーグルト	ごはん 春雨 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ たけのこ ピーマン にんにく	648	25.8	
22月	牛乳	あさり塩ラーメン さつまいもチーズ蒸しパン まめまめサラダ	牛乳 豚肉 なた あさり サイコロチーズ 大豆 金時豆	中華麺 油 蒸しパンミックス さつまいも 和風ドレッシング	人参 もやし きくらげ ねぎ 枝豆 キャベツ しょうが にんにく	621	26.1	
24水	牛乳	ライスボール コーンスープ 焼きウインナー② マカロニのトマト煮	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ ウインナー ベーコン	ライスボール 油 マカロニ オリーブ油	玉ねぎ コーン パセリ トマト にんにく	665	26.3	
25木	牛乳	ごはん 長ねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 五目煮豆	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉 大豆	ごはん 片栗粉 油 三温糖	人参 ねぎ ほうれん草 ごぼう こんにゃく しょうが	695	27.1	
26金	ヨーグルト	もち麦ごはん <small>仁手小考案献立</small> スタミナカレー かりかり大豆 パワーアップサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	もち麦ごはん 油 さといも 三温糖 ナムルドレッシング	玉ねぎ ぜんこん 人参 しめじ 玉ねぎりんご もやし ほうれん草 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが にんにく	652	22.6	
29月	牛乳	きのこおろしうどん 大学芋② 白菜とハムのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ なた ハム	地粉うどん 油 さつまいも 三温糖 黒ごま 片栗粉 玉ねぎドレッシング	人参 なめこ えのき エリンギ しめじ まいたけ 大根 ねぎ 白菜 きゅうり	688	24.6	
30火	牛乳	ごはん かきたま汁 鯖のねぎみそ焼き 筑前煮	牛乳 豆腐 卵 さば みそ 鶏肉	ごはん 片栗粉 三温糖 油 さといも	人参 玉ねぎ えのき ねぎ 糸みつば ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん こんにゃく しょうが	655	28.7	
太字: 本庄または上里産の野菜です						平均摂取量	658	25.6
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 20回						摂取基準	650	21g~ 32.5g



「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食は、料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のあいさつ 「いただきます」 「ごちそうさま」</p>	<p>はしを正しく使う</p>	<p>ご飯、汁物、主菜、副菜</p> <p>菜をそろえる</p> <p>副菜 主菜</p>	<p>伝統的な行事食や 郷土料理をとり入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
--	-----------------	---	--------------------------------	------------------

**栄養相談日**

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