

11月(前半) 学校給食献立予定表

中
コース

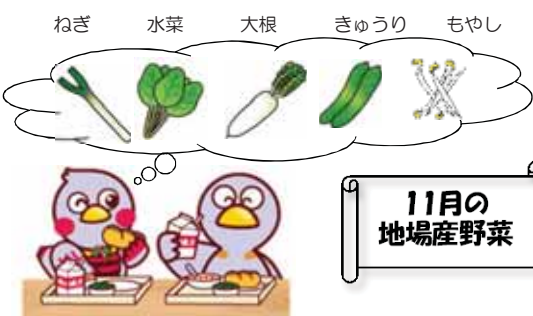
上北中・東中・南中
上里中・西中学校

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 カットはるさめ 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 干しいだけ だけのこ ピーマン コーン キャベツ	855	29.7
4	水	地粉うどん	牛乳 肉うどん 大学芋③ 秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なると	地粉うどん 油 黒ごま さつまいも 三温糖 野菜いっぱいドレッシング	しょうが 人参 まいだけ いら ねぎ(本庄) キャベツ ほうれん草入りこんにゃく 人参入りこんにゃく コーン	848	27.3
5	木	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 ベーコン トマトオムレツ	バターロール 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン キャベツ こまつな	829	29.9
6	金	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 干しいだけ キャベツ こんにゃく ねぎ(本庄)	791	33.6
9	月	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 もやし(本庄)	870	32.6
10	火	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 干しいだけ しめじ ねぎ(本庄) まいだけ なめこ ほうれん草 ごぼう こんにゃく いんげん	785	25.3
11	水	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 鶏肉	ごはん 油 さとも 三温糖	人参 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ(本庄) こんにゃく こまつな しょうが グリーンピース にんにく	773	36.9
12	木	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)	803	33.5
13	金	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 フロッキーサラダ ミルク	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 チャツネ 玉ねぎ 人参 ソニオン アップルソース フロッキー	979	28.5
16	月	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 つみれ 油揚げ さば みそ 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 りんご はくさい	904	37.2

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、ふるさととの恵みを味わいましょう！



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」

～ふるさととの野菜を食べよう！～

本庄の日 11月16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。



本庄ちゃんこ鍋

上里の日 11月30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。



上里おふくろ汁

➡ 11月(後半)献立は裏面へ

11月(後半) 学校給食献立予定表

中
コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

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)	体の調子をとどめるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
17	火	中華麺	牛乳 塩ラーメン 揚げギョーザ③ 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 にら 人参 ねぎ(本庄) もやし(本庄) 小松菜 キャベツ コーン	827	31.9	
18	水	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 ほき 鶏肉 大豆	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖	人参 大根 ねぎ(本庄) ほうれん草 ごぼう こんにゃく	917	39.5	
19	木	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 スライスチーズ	牛乳 ベーコン ハンバーグ スライスチーズ	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 きゅうり(本庄)	880	35.7	
20	金	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 塩ほっけ ちくわ 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉	人参 ねぎ(本庄) ほうれん草 こんにゃく とうがん 干しいたけ	777	35.1	
24	火	地粉うどん	牛乳 きつねうどん みそポテト③ 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 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 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	850	29.7	
25	水	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 ねぎ(本庄) チンゲンサイ しょうが にんにく 玉ねぎ にら	848	26.2	
26	木	黒パン	牛乳 きのこシチュー ウインナー イタリアンソース② 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー	黒パン 油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも 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	979	35.9	
27	金	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	965	36.9	
30	月	上里の日 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 ねぎ(本庄) なめこ コーン 水菜(上里) キャベツ きゅうり(本庄)	852	31.2	
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	859	32.4
							摂取基準値	820	30.0
							給食回数	19	回

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。野菜のつ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】

- 日時 11月26日(木) 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はお気軽にお越し下さい