



11月分 学校給食献立予定表

日	曜	こんだて		食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
		主食	牛乳	黄	赤	緑			
		おかず		働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中	
1	木	ごはん	○	三芳産葉だいこんとえのきのみそ汁 手作りいかフライ ★卓上ソース 三芳産小松菜と白滝の炒め物	ごはん、小麦粉、パン粉、米油、ごま油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間(むね)、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、いか、鶏ひき肉	にんじん、葉だいこん、えのきだけ、にんにく、長ねぎ、しらたき、ごまつな	695 846	32.7 40.1
2	金	ごはん	○	ワントンスープ 揚げぎょうざ(2個) 三芳産ほうれん草入りピビンパ	ごはん、ワントン、米粉、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間(むね)、ぎょうざ、豚ももせん切り肉	にんじん、だいこん、はくさい、長ねぎ、生姜、キャベツ、にんにく、大豆やし、メンマ、ほうれんそう	672 857	26.1 32.4
5	月	ごはん	○	三芳産小松菜の手キンスープ 白身魚のレモンソースかけ 三芳産水菜と豚肉のカレーソテー ●ヨーグルト(中学のみ)	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、白身魚角切薄粉付き、豚小間、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、しめじ、ごまつな、生姜、レモン果汁、にんにく、キャベツ、水菜	592 775	26.3 34.4
6	火	ごはん	○	三芳産かぶと白菜のみそ汁 鶏肉のきのこあんかけ 三芳産ごぼうと豚肉のマヨ炒め	ごはん、きびざとう、でん粉、米油、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間(むね)、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、豚小間	はくさい、かぶ、しめじ、えのきだけ、さやえんどう、ごぼう、にんじん	669 812	30.6 36.5
7	水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳やさい入りうどん汁 富(とめ)のシュガースイートポテト 三芳産ほうれん草とツナのお和え物	地粉うどん、きびざとう、とうふのみ、米油、グラニュー糖、バター	牛乳、豚小間、油揚げ、なると、まぐろ油漬	にんじん、干しいたけ、だいこん、長ねぎ、チンゲンサイ、ほうれんそう、キャベツ	693 857	24.3 29.7
8	木	菜めし	○	三芳産里芋の芋の子汁 とうふのみさご焼き かみかみ和え	菜めし、米油、里芋、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、赤みそ、白みそ、とうふのみさご焼き、するめいか、ショルダーハム	にんじん、だいこん、しめじ、えのきだけ、こんにゃく、もやし、きゅうり	607 790	26.3 33.4
9	金	さきたまライス ボールパン	○	ポテトボールスープ コーンフライ ★卓上ソース 三芳産ほうれん草とベーコンのソテー	ライスボールパン(卵無し)、米油、ポテトボール	牛乳、鶏小間(むね)、油揚げ、ベーコン、豚小間	にんじん、長ねぎ、チンゲンサイ、生姜、コーンフライ、ほうれんそう、えのきだけ	646 809	23.9 28.8
12	月	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし 【小】：笹かまの元気揚げ 【中】：笹かまの二色揚げ(元気・磯辺) 東松山やきとり丼の具	ごはん、でん粉、米油、小麦粉、ごま油、きびざとう、白すりごま	牛乳、肉団子、笹かまぼこ、あおのり、豚小間、赤みそ	たまねぎ、かぶ、ごまつな、にんじん、パセリ、キャベツ、ニラ、生姜、にんにく、長ねぎ、アップルソース	760 964	31.4 40.1
13	火	フラワーロール	○	鮭と三芳産小松菜の クリームスパゲッティ オムレツのミートソースかけ りんご	フラワーロール、スパゲッティ、米油、バター、きびざとう	牛乳、鮭角切、粉チーズ、生クリーム、フレンオムレツ、豚ひき肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごまつな、りんご	642 845	24.2 31.7
15	木	麦ごはん	シヨア	三芳やさいカレー 手作りチキンカツ ツナ入り海そうサラダ ★卓上たまねぎドレッシング	麦ごはん、さつまいも、米油、小麦粉、パン粉	シヨア、豚もも角切り肉、スキムミルク、鶏切り身、海そうミックス、まぐろ油漬	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、ホールトマト、セロリ、水菜、キャベツ	753 996	28.4 35.6
16	金	ごはん	○	豚汁 ほっけの一夜干し 変わり白和え	ごはん、米油、じゃがいも、芝麻醬、卵不使用マヨネーズ、きびざとう	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、ほっけの一夜干し、厚揚げ	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、ほうれんそう	626 766	28.6 34.9
19	月	ごはん	○	マーボー豆腐 しゅうまい(小学2個・中学3個) えびと三芳産チンゲン菜の炒め物	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、ラー油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絞豆腐、赤みそ、ポークシュウマイ、えび	にんにく、生姜、にんじん、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ	675 843	30.8 38.0
20	火	ごはん	○	富(とめ)のさつまい ざわらのおろしソースかけ 秩父かてめしの具	ごはん、さつまいも、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、ざわらでん粉付き、鶏小間、高野豆腐、刻み昆布	にんじん、こんにゃく、長ねぎ、だいこん、ごぼう、干しいたけ、えだ豆	705 864	29.8 36.4
21	水	ソフトフランス パン	○	豆乳コーンポタージュ ハンバーグの マッシュルームソースかけ フルーツ入りナタデココヨーグルト	ソフトフランスパン、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、豆乳、ハンバーグ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、コーンペースト、かぼちゃ、クリームコーン、パセリ、生姜、マッシュルーム、白桃缶、みかん缶、バナナ缶、ナタデココ	642 832	28.7 36.1
22	木	ごはん	○	三芳やさいたっぷりみそけんちん汁 五日厚焼き卵 源氏豆	ごはん、米油、里芋、でん粉、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、五日厚焼き卵、大豆	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、長ねぎ	671 819	27.6 33.8
26	月	ごはん	○	おでん さばの辛味焼き もやしのおひたし	ごはん、きびざとう、じゃがいも	牛乳、結び昆布、うすら卵、揚げボール、焼き竹輪、はんぺん、さばの辛味漬、ショルダーハム、糸けすりぶし	三角こんにゃく、だいこん、もやし、にんじん、キャベツ	654 798	29.2 35.6
27	火	黒パン	○	ABCマカロニスープ 米粉のおじゃがさきみカツ パリジャンツナサラダ ●豆乳パンナコッタ	黒パン、アルファベットマカロニ、米油、きびざとう、豆乳パンナコッタ	牛乳、鶏小間(むね)、米粉のおじゃがさきみカツ、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム、ほうれんそう、セロリ、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	582 760	23.7 30.9
28	水	中華麺	○	ちゃんぽん麺汁 アメリカンドッグ 高野豆腐と三芳産チンゲン菜の チリソース煮	中華麺、米油、ごま油、ミックスパウダー、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、いか、かまぼこ、フランクフルト、高野豆腐	にんにく、生姜、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、さやえんどう、チンゲンサイ、長ねぎ	657 803	27.1 32.6
29	木	ごはん	○	三芳やさいの筑前煮 豚肉と茱わかめの生姜炒め みかん	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏もも角切り肉、さつまいも揚げ、豚小間、くさわかめ	にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、三角こんにゃく、さやいんげん、生姜、にんにく、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、みかん	631 764	25.4 31.0
30	金	ごはん	○	三芳産白菜のクリームスープ ポークチャップ 富(とめ)の紅赤いもの マゼドニアサラダ	ごはん、バター、米油、小麦粉、きびざとう、さつまいも(紅赤)、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間(むね)、豚切り身、ショルダーハム	にんじん、たまねぎ、えだ豆、はくさい、パセリ、生姜、にんにく、ホールコーン、きゅうり	785 952	29.4 34.8
20回	<p>※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。</p>						平均栄養量	668 838	27.7 34.3
						基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

給食だより

彩の国ふるさと
学校給食月間

埼玉県では6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としてしています。地元産の食材や郷土料理等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深めようという期間です。

今月の献立には、三芳町で採れた「三芳やさい」をふんだんに取り入れました。また、郷土料理として「秩父かてめし」「東松山やきとり丼」を提供します。

富(とめ)の紅赤いも

「紅赤いも」が埼玉県内で発見されてから120年になることを記念し、12月1日が「紅赤いもの日」として制定されました。現在は新しい品種に押され、生産量が少なくなっていますが、「紅赤いも」は国内で栽培されるサツマイモの中では最も古い品種です。ほくほくとしていて上品な甘味が特徴で「サツマイモの女王」とも言われた美味しいサツマイモです。

11月8日はいい歯の日

「ひみこのはかいいぜ」

食物を良く噛むことで体に起こる「いいこと」を表す標語です。良く噛んで、いい歯と健康を保ちましょう。

- ひ…肥満予防
- み…味覚の発達
- こ…言葉の発音ははっきり
- の…脳の発達
- は…歯の病気予防
- が…がん予防
- い…胃腸快調
- ぜ…全力投球

※「主な使用食材の産地」「放射性物質測定結果」については、ホームページ (<https://www.town.saitama-miyoshi.lg.jp/study/committee/kyushoku/>) をご覧ください。