

彩の国ふるさと  
学校給食月間です！

# 11月学校給食予定献立表



【1日】  
11/4(土)  
にさいたま市で、国際自転車競技大会「2017ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。イベントにちなんで、フランス料理の「ツール・ド・フランス給食」になっています。お楽しみに！

【13日】  
ゼリーフライはTVDラマでも話題の行田市の名物料理です。小判=銭(ぜに=お金)の形に似ているのでゼニフライがなまって、ゼリーフライになったそうです。

【17日】  
しゃくし菜は標高が高い秩父地方で、白菜のかわりに作られてきました。「しゃもじ」に似ていることから秩父地方ではしゃくし菜と呼ばれています。白菜にはないシャキシャキした食感で、漬物にすると歯切れがよく、きれいな艶がでます。

【21日】  
小江戸『川越市』の特産品であるさつまいもを、たっぷりと使ったカレーです。

日曜	主 食	こ ん だ て		おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		牛乳	お か ず(副食)	血や肉や骨になる食品(赤)	熱やはたらく力になる食品(黄)	体の調子をとのえる食品(緑)		
1	水	ソフトフランスパン	赤魚のバジルフライ ポトフ	牛乳 赤魚 ベーコン 豚肉	ソフトフランスパン 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	607	26.2
2	木	ごはん	豆腐とうずら卵の中華煮 茎わかめのチヨナムル	牛乳 豆腐 豚肉 うずら卵 茎わかめ	米 砂糖 油 でん粉 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ こまつな えのき もやし にんにく	586	24.6
6	月	ごはん・ごま塩	もうかざめとカシューナッツの炒め煮 わかめスープ	牛乳 もうかざめ わかめ 鶏肉	米 油 砂糖 でん粉 ごま カシューナッツ	にんじん ピーマン たけのこ ねぎ にんにく こまつな えのき たまねぎ	660	25.7
7	火	ふきよせごはん	さけのおろしソースかけ ごま和え	牛乳 鶏肉 さけ	米 砂糖 油 ぎんなん 栗 ごま	にんじん しめじ こまつな キャベツ だいこん もやし	605	27.6
8	水	かみかみごはん	ししゃもフライ みそ汁	牛乳 豚肉 みそ ししゃも 昆布 豆腐 大豆 わかめ	米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ しめじ ねぎ こまつな	595	24.0
9	木	子どもパン	彩の国シチュー ひじきのマリネ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 白花豆 ひじき	子どもパン 油 砂糖 小麦粉 バター さつまいも	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー きゅうり	622	21.4
10	金	柳川風井	昆布豆 かぶの浅漬け	牛乳 豚肉 卵 大豆 昆布	米 砂糖 油 でん粉	ごぼう たまねぎ きぬさや かぶ きゅうり	616	28.0
13	月	ごはん 小松菜ふりかけ	ゼリーフライ まゆ玉汁	牛乳 鶏肉 おから なると ちりめんじゃこ	米 油 さといも 白玉もち じゃがいも	にんじん こまつな ねぎ しめじ たまねぎ	618	22.1
15	水	おつきりこみうどん (地粉うどん)	みそポテト ゆず香和え	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	うどん 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ はくさい きゅうり キャベツ ゆず	680	22.6
<b>さいたま市教育研究会研修大会のため給食はありません。</b>								
17	金	しゃくし菜入り チャーハン	きびなごごまフライ 五目スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 きびなご	米 油 ごま 春雨 でん粉	しゃくし菜 にんじん たまねぎ こまつな ねぎ しいたけ	556	23.5
<b>毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー</b>								
20	月	ごはん	生揚げと里いものごまみそ煮 磯香和え	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ のり	米 砂糖 でん粉 油 さといも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう こまつな もやし	610	25.7
21	火	小江戸カレー (ごはん)	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 海藻 チーズ ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 さつまいも ごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	657	20.9
22	水	黒パン	ポークビーンズ 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 大豆	黒パン 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ ブロッコリー カリフラワー	612	22.5
24	金	あさりと大根のごはん	ホキのくるみみそかけ 根菜汁	牛乳 あさり 油揚げ 豚肉 ホキ みそ	米 油 砂糖 でん粉 くるみ さといも ごま	にんじん だいこん ごぼう れんこん ねぎ こまつな	619	27.9
27	月	東松山やきとり ごはん	あじの竜田揚げ おひたし	牛乳 豚肉 みそ あじ	米 砂糖 油 ごま	にんにく しょうが ねぎ りんご キャベツ こまつな もやし	596	26.6
28	火	きな粉揚げパン	豆腐のスープ煮 みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 ほたて きな粉	コッペパン 油 砂糖	にんじん たまねぎ かぶ チンゲンサイ みかん	611	25.5
29	水	深谷ねぎラーメン (中華めん)	コロコロ大学芋 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 豚肉 みそ わかめ 白いんげん豆	中華めん 油 ごま さつまいも 砂糖 はちみつ でん粉	にんにく にんじん キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし もやし ねぎ しょうが	631	22.1
30	木	ごはん	メルルーサのゆずあんかけ 豚汁 菊花和え	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 メルルーサ	米 油 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん きく ごぼう もやし ほうれんそう ゆず ねぎ こまつな	633	28.6
<b>平均栄養価</b>							617	24.8

※学校行事・食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

※○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。

埼玉県では、収穫の秋である11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元の食材を活用し、地元産食材や郷土料理等の理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動です。

埼玉県は農業も盛んでいろいろな作物が作られており、ブロッコリー・小松菜・くわいは全国でも1~2番目の生産量があります。給食では、米・小麦(パン・麺)・大豆などの県内産農産物が多く使われています。

本校では、埼玉県産の食材を使って、彩の国シチューやしゃくし菜チャーハン、小江戸カレー等の郷土料理を取り入れました。