

11月分予定献立表

17回	献立	献立の材料 (献立名ごとの材料・調味料)							栄養価
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	
日(曜)	主食 主菜・副菜 汁物・果物 デザート・牛乳	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類	エネルギー (kcal)
	男子	330g	400g	100g	400g	700g	25g		たんぱく質 (g)
	女子	300g	400g	100g	400g	650g	20g		

1日に必要な食品群別摂取量のめやす(上段男子・下段女子)です。特に十分に主食やたんぱく質を食べることが成長期には大切です。

日(曜)	献立	献立の材料							栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他	
日(曜)	主食 おかず 飲み物	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	調味料類	エネルギー (kcal)
4(火)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	718
	四川豆腐	大豆ミート 豚肉		にんじん 青ピーマン	にんにく たまねぎ たけのこ	三温糖	ひまわり油	しょうゆ 豆板醤 甜面醤	
		豆腐			しょうが ながねぎ 干しいたけ	でん粉		清酒 鶏がらスープ 牡蠣油	
5(水)	春雨サラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	緑豆はるさめ 三温糖	ごま油 ごま	山椒 ラー油	31.8
	牛乳		牛乳					しょうゆ 食塩 穀物酢	
	地粉うどん					地粉うどん(県産小麦含む)		かつおさばだし	
郷土食	きのこの卵としうどん	鶏卵 豚肉		にんじん こまつな	まいたけ えのきたけ	三温糖 でん粉	ひまわり油	しょうゆ 食塩 みりん	786
	ゼリーフライ	おから 鶏卵		にんじん	たまねぎ ながねぎ	じゃがいも 小麦粉	なたね油	食塩 こしょう ソース	
	ねぎぬた	いか 米みそ(白)	わかめ		ながねぎ キャベツ	きび糖		米酢 からし粉	
6(木)	ツナとコーンのピラフ	まぐろ水煮			たまねぎ ホールコーン グリンピース	精白米 米粒麦	オリーブ油 ひまわり油	鶏がらスープ 食塩 しょうゆ	711
	帆立とあさりのキッシュ	あさり ほたてがい	乳油カルシウム	こまつな		防災ビスケット	バター	こしょう ぶどう酒	
	いんげん豆のスープ	ベーコン 白いんげん豆	にんじん	たまねぎ はくさい		ひまわり油		鶏がらスープ 食塩 ぶどう酒 こしょう	
7(金)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油		779
	さんまのおろしソース	さんま			だいこん	でん粉 米粉		しょうゆ みりん かつおだし	
	おひたし			こまつな	りょくとうもろし キャベツ			しょうゆ みりん かつおだし	
10(月)	県産納豆	彩の国納豆				精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	747
	肉豆腐	豚肉 豆腐		にんじん	たまねぎ えのきたけ ながねぎ	三温糖	ひまわり油	清酒 しょうゆ	
	ごま酢和え			こまつな	(こんにゃく) はくさい			みりん かつおだし	
11(火)	コッパン					小麦粉(県産産 砂糖)	ショートニング	イースト 食塩	835
	タイガースシチュー	牛肉	チーターチーズ	にんじん トマト	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 バター	食塩 こしょう ぶどう酒	
	アーモンドサラダ			こまつな にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	三温糖	アーモンド ひまわり油	食塩 こしょう 穀物酢	
12(水)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	747
	チーズインハンバーグ	豚レバー 豆腐	チーズ		たまねぎ	パン粉	ひまわり油	食塩 こしょう ナツメグ	
	粉吹き芋	みそ汁	あおのり		はくさい たまねぎ ながねぎ	じゃがいも		ケチャップ ソース	
13(木)	大宮ナポリタン	ウィンナー	チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ	ひまわり油	しょうゆ ケチャップ ソース	807
	海菜サラダ(ツナ入り)	まぐろ水煮	海藻ミックス		きゅうり りょくとうもろし ホールコーン	三温糖	ごま	食塩 こしょう コンソメ	
	チョコチーズタルト	鶏卵	クリームチーズ			上白糖 小麦粉	ココア	米酢 しょうゆ ごま油	
17(月)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	828
	鱈フライ	鱈				小麦粉 パン粉	なたね油	ソース 食塩 こしょう	
	おひたし			ほうれんそう	りょくとうもろし キャベツ			しょうゆ かつおだし	
18(火)	焼きそば	豚肉 いか		にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ	中華麺(県産小麦含む)	ひまわり油	食塩 しょうゆ	760
	みそポテト	米みそ(白)				じゃがいも でん粉	なたね油	みりん	
	みかん				みかん	小麦粉 三温糖			
19(水)	馬宮産ご飯					精白米	ひまわり油	清酒	724
	鉄火みそ	大豆 みそ赤白				黒砂糖 三温糖		みりん	
	県産豚肉の肉じゃが	県産豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	ひまわり油	しょうゆ みりん	
20(木)	かて飯	油揚げ		にんじん	たけのこ しめじ しいたけ	精白米 三温糖		しょうゆ かつおだし 食塩	779
	(防災用ご飯入り)				(こんにゃく) きくらげ ぜんまい				
	焼き栗クロック					じゃがいも さつまいも パン粉	なたね油	栗	
郷土食	まゆ玉汁	鶏肉		こまつな にんじん	しめじ ながねぎ じゃがいも	まゆ玉団子		かつおだし しょうゆ	21.4
	牛乳		牛乳					食塩	

日(曜)	献立									献立の材料									栄養価	
	主食 おかず 飲み物	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類		たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	
21(金) さいたま市 産野菜	チキンカレー	鶏肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 鶏がらスープ	しょうゆ	770										
	こいわしのマリネ		小いわし	赤ピーマン	グリーンピース	じゃがいも お米のチーズ	カレー油(サラダ油)	ソース ケチャップ デミグラスソース	カレー粉											
	カリフローレ入りの フレンチサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ カリフローレ たまねぎ	でん粉 三温糖	なたね油 ひまわり油		こしょう 食塩		25.3									
	牛乳		牛乳						穀物酢											
25(火)	キム玉丼 (麦ご飯)	鶏肉 鶏卵		にんじん にら	しょうが たまねぎ はくさいキムチ	精白米 米粒麦	ひまわり油 ごま油	清酒	しょうゆ かつおだし	801										
	芋と大豆の変わり揚げ	だいず	かすり煮干し		にんにく たけのこ ながねぎ	三温糖 でん粉			しょうゆ みりん		34.7									
	りんご				りんご	さつまいも でん粉														
	牛乳		牛乳			三温糖	アーモンド ごま		穀物酢											
26(水)	キム玉丼 (麦ご飯)	鶏肉 鶏卵		にんじん にら	しょうが たまねぎ はくさいキムチ	精白米 米粒麦	ひまわり油 ごま油	清酒	しょうゆ かつおだし	767										
	芋と大豆の変わり揚げ	だいず	かすり煮干し		にんにく たけのこ ながねぎ	三温糖 でん粉			しょうゆ みりん		31.6									
	りんご				りんご	さつまいも でん粉														
	牛乳		牛乳			三温糖	アーモンド ごま		穀物酢											
27(木) 郷土食	しゃくし菜ごはん		ちりめんじゃこ		しゃくし菜	精白米	ひまわり油 ごま油 ごま	清酒 しょうゆ 唐辛子		681										
	煮ほうとう	鶏肉		にんじん こまつな	だいこん しめじ はくさい	小麦粉(ほうとう)	ひまわり油	清酒 みりん												
	五目金平	さつま揚げ		にんじん	だいこん しめじ はくさい	三温糖	ひまわり油	しょうゆ みりん かつおだし			24.8									
	五家宝	だいず			ごぼう れんこん (しらたき)	もち米 砂糖 水飴														
28(金)	アップルトースト				りんご	パン(小麦粉由来の)	砂糖	マーガリン バター	食塩 シナモン	813										
	県産大豆のポークビーンズ	豚肉 県産大豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 三温糖	ひまわり油	ケチャップ ソース 食塩												
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ	こまつな		きゅうり ホールコーン	お米のチーズ			しょうゆ 鶏がらスープ こしょう		31.7									
	牛乳		牛乳			三温糖	ごま ごま油		しょうゆ 米酢											

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は
栄養教諭までお問い合わせください。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー 767 kcal	たんぱく質 30.4 g	炭水化物 112 g	食塩相当量 3.1 g	カルシウム/鉄 393/3.9 mg / mg	脂質 24.4 g
11月回数	16回	17回	17回							
累計	113回	113回	115回							

暑かった夏、秋も過ぎ各地で葉が色づき季節も少しずつ、冬に移り行く頃です。今年の11月7日は「立冬(りっとう)」。「立」の字は「始まる」という意味が込められており、冬の始まりを告げる日とされています。また、小雪までの約15日間で立冬の期間とされています。昼と夜の気温差が大きくなるため、体調を崩しやすいこの時期ですが、夏と違って変わって寒い冬(予報)を元気に乗り切るため、しっかり食べて栄養補給をしましょう。そして、今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県郷土料理や市内の特産物を使用した献立が取り入れてあります。郷土の食材や多様な料理も味わいながら、いろいろな味覚体験をしましょう。

〈郷土食を味わおう〉

11月20日「かて飯」

かて飯は秩父の郷土料理で、見た目は混ぜご飯によく似ています。最初から野菜や調味料を入れるのではなく、炊き上がった白いご飯に少々濃く味付けした具材を混ぜ込む料理です。「かて」とは秩父地方で混ぜるという意味があり、季節によって混ぜられる具材が変わります。昔は祝いごとや、お盆などの特別な日に作られた「ごちそう」でした。かてめしは漢字で書くと「糧飯」、かさを増やすという意味もあり、何を入れてもいいご飯のようです。貴重なお米の量を増やす、昔の人たちの知恵です。お米の高騰もあって防災備蓄米も混ぜています。

11月5日「ゼリーフライ」

ゼリーの揚げ物ではないのに「ゼリーフライ」と命名された、行田市のユニークな名物料理です。おからとじゃがいもをベースに、小判型に形を整えてパン粉をつけずに油で揚げます。一説には、形が小判(銭)にそっくりだったことから、「銭フライ」が「ゼリーフライ」に変わったといわれています。給食ではおからの粉末を利用します。

「ねぎぬた」

埼玉県では、利根川沿いの肥沃な土に育つ深谷ねぎをはじめ、各地で長ねぎがたくさん作られており、その生産量は全国トップクラスです。深谷ねぎは、大正時代に深谷から貨車で東京や全国各地に送られ、その名が全国に知られるようになりました。ねぎぬたは、長ねぎを酢みそで和えた伝統的な料理です。ビタミンB1を多く含む長ねぎは、風邪の予防や疲労回復に効果があるといわれます。(岩槻区や越谷でもながねぎが生産されています。)

11月27日「煮ほうとう」

古くから小麦粉栽培が盛んな武州、深谷地方の風土が生んだ郷土の料理。薄くて幅広の麺を使い地元の深谷ねぎや野菜等を一緒に煮込んだしょうゆ味のうどんです。各家庭で具材なども違いがあるとのこと。深谷出身の1万円札の「顔」になった、渋沢栄一が好物であったことで有名になったとも言われます。

「五家宝」

埼玉県で古くから作られている「和菓子」です。特に熊谷市の銘菓として知られており、草加せんべい、川越の芋菓子並んで「埼玉三大銘菓」の一つとなっています。もちこめ、砂糖(水飴)、きな粉から作られる、香ばしさとサクとした食感を楽しんでください。

11月17日「つみっこ」

埼玉県本庄市地方の郷土料理で季節の野菜を使った汁に小麦粉を練った団子をつまんで入れるところから『つみっこ』と呼ばれています。県北部は小麦粉の生産が盛んな地域です。養蚕が盛んだった本庄市では、仕事の合間に食べられていました。蚕のエサである桑の葉を「つみとる」仕草と似ていることも、『つみっこ』の名前で呼ばれる所以です。

食べ物クイズ(調べてみよう) ア) 多くは海外からの輸入が多い大豆ですが、埼玉県産の大豆はどのくらいの量が生産されているのでしょうか?

- ① 2000トン ② 1000トン ③ 490トン

イ) 国内でも大豆は生産されていますが、埼玉県は47都道府県中何番目の順位でしょうか?

- ① 3位 ② 31位 ③ 45位

(正解はエントランスで)

