

11月分 宮前小学校給食予定献立表



令和4年度

【目標】給食で使う野菜を知ろう 11月は”彩の国ふるさと月間” 所沢市立第1学校給食センター


日	曜日	献立名		献立名			エネルギー kcal	たん白質 g
				(赤)主に体を作るものになる食品	(緑)主に体の調子を整えるものになる食品	(黄)主にエネルギーのもとになる食品		
1	火	ごはん	おちゃ	はるまき なまあげチャーサイ だいこんのオイルづけ	ぶた肉 なまあげ みそ	おちゃ にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが だいこん にんにく	ごはん さとう あぶら はるまき	595 15.9
2	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご にくじゃが もやしとハムのあえもの	牛乳 ぶた肉 あつやきたまご ハム	こんにやく にんじん たまねぎ しいたけ もやし しょうが にんにく	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	655 24.5
4	金	ごはん	牛乳	ホッケフライ・ソース せんべいじる こんにやくとえだまめのいためもの	牛乳 ぶた肉 ホッケフライ	しいたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ えだまめこんにやく	ごはん せんべい あぶら さとう	629 22.0
8	火	ごはん	牛乳	ソフトカレイのてりあげ とんじる キャベツのしおこんぶあえ	牛乳 ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ しおこんぶ ソフトカレイでんぶんつき	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく キャベツ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	569 17.8
9	水	ちゅうかめん	牛乳	もやしラーメン あげぎょうざ(2こ) フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉	にんじん もやし きくらげ チンゲンサイ はくさい にんにく しょうが ミックスフルーツ	ちゅうかめん かたくりこ あぶら ぎょうざ ゼリー	691 22.2
10	木	ごはん	牛乳	サワラのさいきょうやき かきたまじる もやしとちくわのあますあえ	牛乳 とり肉 たまご サワラさいきょうづけ ちくわ	にんじん たまねぎ こまつな もやし きゅうり	ごはん かたくりこ ごま さとう	535 24.3
11	金	ごはん	牛乳	さといもコロッケ すいとん くきわかめとツナのいために	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ くきわかめ ツナ	にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ	ごはん すいとん さといもコロッケ あぶら ごま さとう	640 20.0
15	火	かてめし	牛乳	こまつなメンチカツ さつまじる こんにやくのおかか	牛乳 ぶた肉 みそ こまつなメンチカツ かつおぶし さつまあげ	にんじん だいこん ねぎ こんにやく	かてめし さつまいも あぶら さとう	675 21.1
16	水	むぎごはん	牛乳	わかじしカレー やきウインナー ブロッコリーのガーリックソース	牛乳 ぶた肉 ウインナー	たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく	むぎごはん あぶら カレールウ さとう	749 29.4
17	木	じごなうどん	牛乳	やさいうどん 所沢市産野菜を使用 ささかまぼこのいそべあげ れんこんきんぴら	牛乳 とり肉 あぶらあげ ささかまぼこ あおのり	だいこん にんじん こまつな ねぎ れんこんこんにやく	うどん さといも さとう こむぎこ あぶら ごま	665 28.1
18	金	ごはん	牛乳	サケのしおやき おでん ★ ほうじちゃプリン きゅうりとつぼづけのカクヤ	牛乳 とり肉 あげボール ちくわ うすらたまご がんもどき こんぶ サケ	こんにやく だいこん きゅうり つぼづけ	ごはん さとう ほうじちゃプリン あぶら	685 28.9
21	月	わかめごはん	牛乳	イカのさらさあげ さわにわん はくさいのゆずつけもの	牛乳 ぶた肉 かまぼこ イカ こんぶ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな しょうが はくさい ゆず	わかめごはん かたくりこ あぶら さとう	625 25.3
22	火	スパゲティ	牛乳	ポロネーゼ ポテトカップグラタン ほうれんそうサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ	にんにく たまねぎ エリンギ にんじん セロリ トマト ほうれんそう キャベツ とうもろこし	スパゲティ あぶら さとう バター かたくりこ ポテトカップグラタン	606 26.7
24	木	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ すまじじる ★ みかん じゃがいものそぼろに	牛乳 かまぼこ とり肉 ぶた肉	ほうれんそう にんじん ねぎ しょうが たまねぎ みかん	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	655 23.4
25	金	おちゃマーブル しょくぱん	牛乳	ポロニアソーセージ さつまいもシチュー フレンチサラダ	牛乳 とり肉 なまクリーム ポロニアソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さつまいも さとう あぶら こむぎこ バター	753 26.4
28	月	ごはん	牛乳	ポークシュウマイ(2こ) トッポギいりわかめスープ ナムル	牛乳 なた わかめ ポークシュウマイ とり肉	にんじん チンゲンサイ こまつな しょうが にんにく もやし	ごはん トッポギ ごま あぶら さとう	563 20.9
29	火	ごはん	牛乳	サンマのかばやき だいこんのみそしる ひじきのいために	牛乳 とうふ みそ サンマひらきでんぶんつき だいず あぶらあげ ひじき	だいこん たまねぎ こまつな にんじん しらたき しいたけ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	663 23.3
30	水	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグのケチャップソース やさしいチャウダー キャロットサラダ	牛乳 とり肉 なまクリーム ハンバーグ ハム	たまねぎ はくさい トマト にんじん とうもろこし	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター ドレッシング さとう	675 25.4
							646	23.6

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター (Tel.2949-3740) までご連絡ください。

☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。

☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

☆  は学校配送になります。



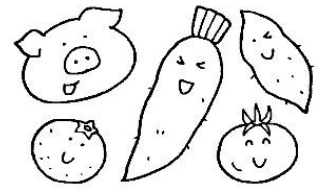
食物アレルギー代替食品
(乳)18日(金)
★ほうじ茶プリン → グレープゼリー

11月

給食だより



わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素をとり入れて、生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切にして、感謝の心を持って食べましょう。



若獅子カレーが出ます！

今月は彩の国ふるさと学校給食月間です

若獅子カレーに使用されているカレールウ(2種類)には以下のものが含まれています。

小麦粉 全粒粉 チャツネ チーズフード
ねりごま りんご濃縮果汁 ココアパウダー 他

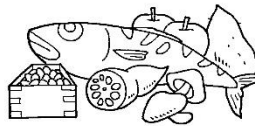
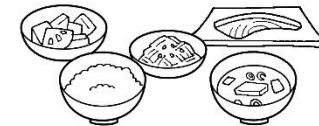

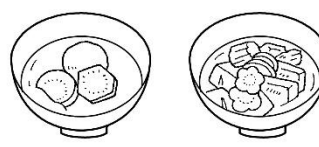
全ての原材料の確認が必要な場合は、各学校へご連絡ください。

地場産物という言葉を知っていますか？
地場産物とは地域で採れる食べ物の事です。
学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。
今月は里芋・人参・小松菜が所産として使用していく予定です。献立の中から探してみてくださいね。

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通して未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

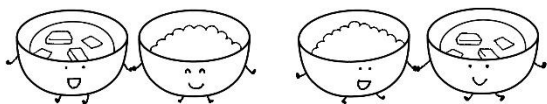
①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

給食でも 11月24日「和食の日」にちなんだ和食メニューを取り入れました。

和食クイズ

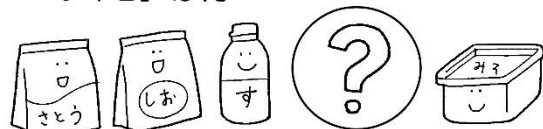
和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどちらが右でどちらが左？



右にご飯を配ぜんし、左にみそ汁を配ぜんする。

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



「せ」は味噌。