

11月 きゅうしょくしつだより

さいたま市立慈恩寺小学校

日	曜日	こ ん だ て	主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g			
埼玉県は、11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、給食に地元の食材や郷土料理を取り入れ、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。11月は、さいたま市や岩槻区で作られたお米や野菜、埼玉県の郷土料理を多く取り入れました。										
4	火	 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		585	28.5		
			かつおのたまねぎソース	かつお	さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ				
			さつまじる	とりにく どうふ みそ	さつまいも	にんじん だいこん ながねぎ				
			からしあえ			こまつな りょくどうもやし キャベツ				
5	水	 牛乳	ツナとトマトのスパゲッティ	ツナ とりにく	オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	589	21.8		
			きりぼしだいこんのサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん きりぼしだいこん				
			スイートポテト	ぎゅうにゅう	さつまいも バター さとう なまクリーム					
6	木	 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		595	23.5		
			すきやきに	ぶたにく どうふ	しらたき あぶら さとう	にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ				
			のりずあえ	のり		キャベツ りょくどうもやし にんじん				
			てっかみそ	だいず みそ	くろざとう					
7	金	 牛乳	9日(日)さいたま新都心で「2025ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が行われます。 今日はフランスにちなんだ給食が登場します。					569	21.8	
			ガーリックフランスパン		こむぎこ バター	にんにく バセリ				
			ポトフ	とりにく	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ かぶ はくさい セロリ				
			フレンチサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ どうもろこし きゅうり				
10	月	 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		585	25.4		
			やさいのうまいどん	とりにく なまあげ	あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ グリンピース				
			いそかあえ	のり		こまつな りょくどうもやし キャベツ				
			さいのくになっとう	だいず						
11	火	 牛乳	てづくりカレーパン	とりにく	あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト	592	23.1		
			しろいんげんまめのスープ	ほたて	いんげんまめ	にんじん たまねぎ こまつな だいこん				
			にんじんとツナのサラダ	ツナ		にんじん きゅうり				
12	水	 牛乳	じごなうどん		こむぎこ		636	23.1		
			きつねうどんのしる	とりにく あぶらあげ	さとう	にんじん ながねぎ				
			みそポテト	みそ	じゃがいも あぶら こむぎこ					
			ちちぶこんにゃくサラダ		こんにゃく さとう	キャベツ きゅうり				
13	木	 牛乳	キムチチャーハン	やきぶた	こめ ごまあぶら	にんじん たけのこ はくさい こまつな	585	21.9		
			ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ あぶら	にんじん たまねぎ にら ながねぎ				
			あんにんフルーツ	かんてん ぎゅうにゅう	さとう	みかん パイン もも				
14	金		けんみんのひ							

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g
17	月	牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		602	24.4
			まめいりストロガノフ	ぶたにく	こむぎこ バター あぶら なまクリーム	にんじん にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト		
			ひじきのマリネ	ひじき	あぶら さとう	だいこん にんじん きゅうり		
18	火	牛乳	かてめし	とりにく あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん ごぼう えだまめ	604	23.3
			こいわしフライ	いわし	あぶら こむぎこ			
			きゅうりのたくあんあえ		ごまあぶら	きゅうり たくあん		
			こまつなとさつまいものむしパン	ぎゅうにゅう	さつまいも さとう ホットケーキのこな	こまつな		
19	水	牛乳	こまつなピスキューイパン	ぎゅうにゅう	こむぎこ バター ホットケーキのこな		606	21.0
			やさいスープ	ウインナー	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン		
			スイスチャードのツナマヨサラダ	ツナ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	スイスチャード だいこん とうもろこし		
20	木	たんしゅくにっかのため、きゅうしょくはありません						
21	金	牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		615	32.0
			しおマーボー豆腐	とりにく とうふ ソイミート	ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが にら		
			わかめのナムル	わかめ	ごまあぶら	りょくとうもやし きゅうり しょうが にんにく		
			みかん			みかん		
25	火	牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		568	29.5
			3しょくそぼろどん	とりにく たまご	あぶら さとう みりん	えだまめ たけのこ		
			つみれじる	つみれ	あぶら	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな		
			とさずあえ	かつおぶし		キャベツ りょくとうもやし にんじん		
26	水	牛乳	ちゅうかめん		こむぎこ		635	33.5
			いわつきとうふラーメン	とりにく とうふ ソイミート わかめ	あぶら ごまあぶら かたくりこ	にんじん しょうが ながねぎ		
			あじのしおたつたあげ	あじ	かたくりこ	にんにく		
			くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごまあぶら さとう	だいこん きゅうり にんじん		
27	木	牛乳	とりごぼうごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん ごぼう えだまめ	593	23.9
			ごじる	ぶたにく だいす みそ	こんにゃく	にんじん だいこん ながねぎ こまつな		
			ゆかりあえ			きゅうり キャベツ あかじそ		
			てづくりみかんゼリー	かんてん アガー		みかん にんじん		
28	金	おはなし給食 今月は「たまごのはなし」より、「ベーコンエッグ」が登場します						
		牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		698	26.2
			ドライカレー	とりにく ソイミート	あぶら こむぎこ	にんにく にんじん しょうが ほしうど トマト ピーマン		
			ベーコンエッグ	ベーコン たまご チーズ				
			てづくりふくじんづけ		さとう	きゅうり だいこん にんじん れんこん しょうが		

【人参とツナのサラダ】:5人分 *給食でとても人気のサラダです。衛生面から、給食では人参は

人参 1本 ゆでて作りますが、生で作るのもおすすめです。

ツナ缶 1缶

きゅうり 1本(輪切り)

①人参は千切りにし、サッとゆでる。

②きゅうりは輪切りにし、ふり塩をして水気をしぼる。

酢 小さじ1.5杯

③ツナ缶はオイルも使う。

しょうゆ 小さじ2杯

④ボウルに人参、きゅうり、ツナ、調味料、ごまを加えてよく混ぜる。

塩・こしょう・砂糖・白ごま 少々



ツナが入っているおかげで、にんじんが苦手な子も「このサラダは好き！」と言っておかわりをします。ぜひご家庭でも作ってみてください。