

11月 きゅうしょくしつだより

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	
1	金			フレンチトースト	ぎゅうにゅう たまご だっしふんにゅう	きょうりきこ こむぎこ さとう	580	23.9	
				しろいんげんまめのスープ	とりにく ほたて	しろいんげんまめ あぶら			キャベツ たまねぎ だいこん こまつな にんじん
				にんじんのラベ		さとう オリーブオイル			にんじん にんにく
5	火			フラワーロール		きょうりきこ こむぎこ	445	20.1	
				ポトフ	とりにく	じゃがいも			にんじん セロリ かぶ キャベツ たまねぎ
				※本日は給食開始時間が早いため、簡易給食となっています。通常と比べ栄養価が低いですが、1か月で満たすことが出来るよう献立作成をしています。					
6	水			むぎごはん		こめ おぎ	592	27.4	
				さばのみそに	さば みそ	さとう みりん			しょうが
				せんべいじる	とりにく	なんぶせんべい			にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな
				とさずあえ	かつおぶし				にんじん キャベツ りょくとうもやし
7	木			むぎごはん		こめ おぎ	688	28.1	
				まめいりストロガノフ	ぶたにく	あぶら こむぎこ バター しろいんげんまめ			にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト
				スイスチャードのツナマヨサラダ	ツナ	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
				みかん					みかん
8	金			むぎごはん		こめ おぎ	572	24.4	
				ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ	あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごま			しょうが ごぼう にんじん
				かれのいたつたあげ	かれい	かたくりこ あぶら			
				いろどりあさづけ					にんじん きゅうり キャベツ
11	月			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 こまつな ずいき	598	18.3
				みそポテト	みそ	じゃがいも こむぎこ あぶら みりん			
				ちちぶこんにやくサラダ		こんにやく さとう あぶら	キャベツ きゅうり		
				*「かてめし」は、秩父地方で昔から食べられている炊き込みご飯です。芋がらやごぼう、にんじんなどが入った具だくさんの料理です。					
12	火			むぎごはん		こめ おぎ	584	22.1	
				じゃがいものにくみそあえ	とりにく みそ	じゃがいも さとう みりん			たまねぎ にんじん グリンピース
				いそかあえ	のり				こまつな りょくとうもやし キャベツ
				かんばちそぼろふりかけ	かんばち	さとう みりん			しょうが
13	水			じごなうどん		きょうりきこ こむぎこ	580	23.4	
				きつねうどんのつゆ	とりにく あぶらあげ	さとう みりん			にんじん ながねぎ
				なめたけあえ					こまつな キャベツ きゅうり えのきたけ
				かぼちゃむしパン	ぎゅうにゅう	ホットケーキのこな さとう			かぼちゃ
14	木	けんみんのひ							
15	金			こまつなビスキュイパン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ホットケーキのこな バター さとう	こまつな	592	30.8
				ヨロけんやさいのミネストローネ	とりにく	マカロニ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ トマト コールラビ カリフラワー		
				にんじんとツナのサラダ	ツナ	あぶら さとう ごま	にんじん きゅうり		
				*ミネストローネには、岩槻区で作られたヨーロッパ野菜を使用します。					
18	月			むぎごはん		こめ おぎ	593	30	
				しおマーボーどうふ	とりにく とうふ ソイミート	あぶら さとう かたくりこ			にんじん たけのこ いら たまねぎ
				くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごま さとう ごまあぶら			きりぼしだいこん にんじん きゅうり

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	
19	火			むぎごはん		こめ むぎ	598	30.5	
				3しよくそばろどんのぐ	たまご とりにく ソイミート	さとう			
				つみれじる	つみれ				
				のりずあえ	のり				
20	水			メープルりんごトースト	だっしふんにゅう	バター メープルシロップ	りんご レモン	623	26.2
				カッスーラ	ぶたにく ウィナー	あぶら こむぎこ	にんじん トマト セロリ たまねぎ キャベツ		
				こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごま ごまあぶら さとう	こまつな きゅうり とうもろこし		
				*カッスーラは、トマトを使ったイタリア風のポトフです。					
21	木	たんしゆくにつかのため、きゅうしょくはありません							
22	金			キムチチャーハン	ぶたにく	こめ ごま ごまあぶら	にんじん たけのこ はくさいキムチ こまつな ながねぎ	592	20
				ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ なら ながねぎ		
				てづくりスイートポテト	ぎゅうにゅう	さつまいも バター ごま なまクリーム			
28	月			おはなし給食 今月は「せかいいちまじめなレストラン」より、「めだまやきのせカレー」が登場します！				642	30.6
				むぎごはん		こめ むぎ			
				ドライカレー	とりにく ソイミート	こむぎこ	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん ごぼう レーズン		
				めだまやき	たまご				
26	火			むぎごはん		こめ むぎ		636	26.5
なまあげのすきに	とりにく なまあげ	こんにやく じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ グリン ピース						
じゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ		キャベツ こまつな						
ピーナツみそ	みそ	ピーナツ くらざとう							
27	水			ちゅうかめん		こむぎこ きょうりきこ		615	29.3
				ジャージャーめんのつゆ	とりにく ソイミート みそ	さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん なら しょうが にんにく		
				まつばいも	にぼし	さつまいも はちみつ あぶら ごま			
				ちゅうかきゅうり		さとう ごまあぶら	きゅうり にんにく しょうが		
28	木			むぎごはん		こめ むぎ		602	25.1
				もずくどんのぐ	とりにく もずく	さとう ごまあぶら	にんじん しょうが たまねぎ ピーマン とうもろこし		
				ししゃもフライ	ししゃも	あぶら こむぎこ			
				キャベツのうめあえ	こんぶ		キャベツ きゅうり うめ		
29	金			おはなし給食 今月は「せかいいちまじめなレストラン」より、「はちみつのカップケーキ」が登場します！				573	24.0
				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 こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト		
				かぼちゃとさつまいものサラダ		さつまいも あぶら さとう	かぼちゃ きゅうり		
				はちみつのカップケーキ	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキのこな はちみつ			

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。本校では、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。

【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、給食では人参はゆでて作りますが、生で作るのもおすすめです。

人参 1本
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。
酢 小さじ1.5杯 ②きゅうりは輪切りにし、ふり塩をして水気をしぼる。
しょうゆ 小さじ2杯 ③ツナ缶はオイルも使う。
塩・こしょう・砂糖・白ごま 少々 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。



ツナが入っているおかげで、にんじんが苦手な子ども「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。