

11月分予定献立表(Cコース)

(給食回数20回)

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

令和3年度



日付 (曜日)	献立		血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		小中学生	
	主食	飲料	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
1日 (月)	ごはん	牛乳	さけのみそマヨネーズやき	さけ、みそ	牛乳			ごはん	ノンエッグマヨネーズ	592
			ちくぜんに	とりにく		にんじん	たけのこ、ごぼう、れんこん、 こんにゃく	さといも、さとう	あぶら	
			たまねぎのみそしる	なまあげ、みそ		こまつな、にんじん	たまねぎ			
2日 (火)	ごはん	牛乳	カレイフライ(ソース)	カレイ	牛乳			ごはん、こむぎこ、 パンこ	あぶら	626
			かみかみいため	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう、えだまめ		ごまあぶら	
			にくだんごのスープ	ぶたにく、とりにく		にんじん	はくさい、えのきだけ、たまねぎ	はるさめ、パンこ		
4日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	いかのキムチあげ	いか	牛乳			ちゅうかめん、 でんぶん	あぶら	633
			ひじきのサラダ (くたくさんたまねぎドレッシング)		ひじき	にんじん	とうもろこし、だいこん		ドレッシング	
			とうふうラーメン	ぶたにく、とうふ	わかめ	にんじん	ながねぎ	でんぶん	あぶら	
5日 (金)	しょくパン	牛乳	チキンのトマトソースかけ	とりにく	牛乳	トマト	にんにく、たまねぎ、しょうが	しょくパン、さとう	オリーブオイル、 あぶら	711
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー、 にんじん	カリフラワー	さとう	あぶら	
			ひよこまめのカレースープ	フランクフルト、 ひよこまめ		にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ		あぶら、カレールウ、 オリーブオイル	
			りんごジャム					りんごジャム		
8日 (月)	ごはん	牛乳	ししゃものたつたあげ	ししゃも	牛乳			ごはん、でんぶん	あぶら	559
			きりぼしだいこんのサラダ (わふうドレッシング)			にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり		ドレッシング	
			ごろっとやさのみそ汁	あぶらあげ、みそ		にんじん	だいこん、たまねぎ	さといも		
			のりふりかけ	かつおぶし	のり					
9日 (火)	ごはん	牛乳	ふかやねぎいりぎょうざ	とりにく	牛乳	にら	キャベツ、ながねぎ	ごはん、こむぎこ	あぶら	626
			こまつなのあえもの (こうみしおドレッシング)			こまつな、にんじん	キャベツ		ドレッシング	
			ごじる	だいず、とうふ、 あぶらあげ、みそ		にんじん、かぼちゃ	ながねぎ			
			くしきさんいちごのゼリー					ゼリー		
10日 (水)	コッペパン	牛乳	フランクフルトマッシュルームソースがけ	フランクフルト	牛乳		マッシュルーム	コッペパン、さとう		702
			いんげんとコーンのソテー			さやいんげん、 にんじん	とうもろこし		あぶら	
			クラムチャウダー	とりにく、あさり、 とうにゅう	牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら、 ホワイトルウ	
11日 (木)	じこなうどん	牛乳	みそポテト	みそ	牛乳			じこなうどん、 じゃがいも、こむぎこ、 さとう	あぶら	646
			ほうれんそうのサラダ (かんきつドレッシング)		かんてん	ほうれんそう、 にんじん	とうもろこし		ドレッシング	
			にくじるうどん	ぶたにく、 あぶらあげ		にんじん	ほししいたけ、たまねぎ、 ながねぎ			
12日 (金)	ごはん	牛乳	かにしゅうまい	かに、たら	牛乳		たまねぎ	ごはん、こむぎこ、 でんぶん		560
			ホイコーロー	ぶたにく、みそ		にんじん	キャベツ、たまねぎ、 しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	あぶら	
			トックスープ	とりにく、 かまぼこ		にんじん、こまつな		トック	あぶら、ごま、 ごまあぶら	
15日 (月)	ごはん	牛乳	わふうハンバーグ	とりにく、ぶたにく	牛乳		たまねぎ、えのきだけ、しめじ	ごはん、さとう、 でんぶん		573
			ひじきのごしよいため	とりにく	ひじき	さやいんげん、 にんじん	もやし	はるさめ	あぶら	
			ごまみそじる	とうふ、みそ		にんじん、こまつな	ながねぎ、ごぼう		ごま	
16日 (火)	ごはん	牛乳	さんまのおかかにか	さんま、 かつおぶし	牛乳			ごはん		595
			じゃがいものそぼろに	ぶたにく		にんじん、 さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも、さとう	あぶら	
			こまつなのみそしる	あぶらあげ、 とうふ、みそ		こまつな	はくさい、ながねぎ			
17日 (水)	くろパン	牛乳	とりにくのハニーレモンやき	とりにく	牛乳		レモン	くろパン、はちみつ	オリーブオイル	596
			ポークビーンズ	ぶたにく、だいず		にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ	じゃがいも、さとう	あぶら	
			ファルファーレのスープ			にんじん	たまねぎ、キャベツ	マカロニ	オリーブオイル	

日付 (曜日)	こんだて 献立		ち にく ほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの(みどり)				ねつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		熱量 (Kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲料	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	はるまき	ぶたにく	牛乳	こまつな	えのきだけ、たけのこ、しめじ、エリンギ、ほししいたけ	ちゅうかめん、さとうこむぎこ、でんぶん	あぶら、ごまあぶら	646	
			やさいのオイスターソースいため	ベーコン、なまあげ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	でんぶん	あぶら、ごまあぶら		
			しおラーメン	ぶたにく、なると		にら、にんじん	にんにく、しょうが、とうもろこし、もやし、ながねぎ		あぶら		
19日 (金)	ごはん ぎょうじしよく (わじよくのひ)	牛乳	さわらのみそだれがけ	さわら、みそ	牛乳			ごはん、さとう、でんぶん		615	
			ほうれんそうのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう、にんじん	キャベツ				
			ずましじる	とうふ、なると	わかめ	にんじん	たまねぎ、ほししいたけ				
			ヨーグルト		ヨーグルト						
22日 (月)	ごはん	牛乳	ぶたにくのからあげおろしかけ	ぶたにく	牛乳		だいこん	ごはん、さとう、でんぶん	あぶら	649	
			にんじんしりしり	まぐろ、かつおぶし		にんじん			オリーブオイル		
			すいとんじる	ぶたにく		にんじん、こまつな	えのきだけ、ごぼう	すいとん			
24日 (水)	バターロール	牛乳	あかうおバジルソース	あかうお	牛乳	バジル		バターロール	あぶら	631	
			こんにやくサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん、プロッコリー	こんにやく		ドレッシング		
			コーンとポテトのスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ、にんにく、キャベツ、とうもろこし	じゃがいも	あぶら		
			グレープゼリー					ゼリー			
25日 (木)	地粉うどん	牛乳	はんぺんフライ(ソース)	たら、さめ、たまご	牛乳			じごなうどん、こむぎこ、パンこ	あぶら	608	
			ほうれん草ともやしのごまあえ			ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	ごま		
			あんかけうどん	なると、ぶたにく			ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが	でんぶん	あぶら		
26日 (金)	むぎごはん	牛乳	たこナゲット	たこ、いか、たら	牛乳			むぎごはん、こむぎこ	あぶら	725	
			ごぼうサラダ (クリームフレンチドレッシング)			にんじん	ごぼう、とうもろこし		ドレッシング		
			チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	あぶら、カレールウ		
29日 (月)	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソースあえ	ぶたレバー	牛乳			ごはん、じゃがいも、さとう、でんぶん	あぶら	672	
			キャベツのいそかあえ (きざみのり)		のり	にんじん	キャベツ、もやし				
			さつまいものみそじる	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ			だいこん	さつまいも			
30日 (火)	ごはん	牛乳	さばしおたつたあげ	さば	牛乳			ごはん、でんぶん	あぶら	630	
			チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ、にんじん	もやし				
			とりごぼろじる	とりにく、なると		にんじん	だいこん、ごぼう、ながねぎ、こんにやく				
※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細な内容が必要な方は、ご相談ください。 ※主食と飲物の食材については、各日の一段目に記載しています。									11月平均栄養摂取量 熱量(kcal)	630	
									たんぱく質(g)	26.2	



給食だより

11月の目標
「感謝して食べよう」

【彩の国ふるさと学校給食月間】

埼玉県では、6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」と定め、ふるさとへの愛着心や食への関心を深めるための活動を推進しています。久喜市では久喜市内や埼玉県内で収穫された農産物を使った給食を提供します。この機会に、ふるさとの食について考えてみましょう。
*埼玉県は、首都圏の大消費地に近いという利点を生かした農業がさかんです。全国1位のさといもをはじめ、長ねぎやほうれん草など、多くの野菜が上位を占めています。給食でも取り入れている久喜市産や埼玉県産の農産物
・米・・・久喜市産米(彩のかがやき) 100%使用
・パン類・・・埼玉県産小麦(さとのそら)使用
・めん類・・・埼玉県産小麦(さとのそら)使用
・野菜・・・キャベツ、長ねぎ、玉ねぎなど(久喜市産)

かみかみメニュー

今年は、毎月「かみかみ献立」の日を取り入れています。そして、噛むことの効果を「あたし歯がいのち」という言葉にあわせて、毎月紹介してきました。今月紹介する噛むことの効果は「あたし歯がいのち」の「い」です。「胃や腸を快調にする」の「い」です。よく噛むと、口の中にだ液がたくさん出ます。だ液には、消化酵素が含まれるため、胃や腸の消化を助けてくれます。また、よく噛むことで、食べ物も小さく砕かれ、胃や腸への負担を減らすことができます。今月の「かみかみ献立」では、みそ汁の野菜の切り方を工夫し、「ごろっと野菜のみそ汁」を作ります。特に固い食べ物でなくても、大きく切るなど、食材の切り方を変えることで、噛む回数が増えます。今回は、いつものみそ汁よりも大きめに野菜を切ります。食感を楽しみながら、よく噛んで食べましょう。

11月24日は「和食の日」

11月24日は和食の日です。11月24日を「いいにほんしよく」と読めることから、定められました。和食は日本人が昔から食べている食事のことです。日本は、周りが海に囲まれているので、昔から魚や海藻を食べてきました。今回は、鯉や鯖を使って、すまし汁のだしを取ります。この「だし」が和食の基本です。おいしい和食を作るためには、だしが重要です。そして、もうひとつ日本に昔から伝わるすてきな習慣があります。それが、「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつです。ともに、感謝の気持ちをこめた大切な言葉です。今日も心をこめて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

おしらせ

- ・久喜市立学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。

