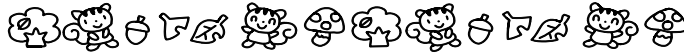


# 11月分予定献立表(Aコース)

(給食回数19回)



久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

令和5年度

日付 (曜日)	ごんたて 献立		あ、い、ほわ 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ、ちよし、とどろ 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	飲物	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1日 (水)	ソフトめん	牛乳	かにしゅうまい	かに、ぶたにく とり	牛乳		たまねぎ	ソフトめん、こむぎこ、 でんぶん、パンこ		658
			だいこんサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング)			こまつな	だいこん、きゅうり、 とうもろこし		ドレッシング	
			にくみそソース	ぶたにく、みそ、 だいずミート		にんじん	たまねぎ、ながねぎ	さとう、でんぶん	あぶら	29.2
2日 (木)	ごはん	牛乳	しろみぎかなのチリソースがけ	たら	牛乳		ながねぎ、にんにく、しょうが	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら	651
			はるさめのいためもの	ハム		こまつな、にんじん	キャベツ、しょうが	はるさめ、さとう	あぶら	27.2
			しおマーボーどうふ	ぶたにく、どうふ		にんじん	たまねぎ、ほししいたけ、 ながねぎ、しょうが、たけのこ、 えだまめ	でんぶん	あぶら、ラー油	
6日 (月)	ごはん けんこう・スポーツ おうえんごんたて	牛乳	ししやもフライ(ソース)	ししやも	牛乳			ごはん、こむぎこ、 パンこ、でんぶん	あぶら	566
			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	
			こんさいのみそしる	とりにく、 なまあげ、みそ		にんじん	かぶ、れんこん、たまねぎ	でんぶん、パンこ		20.1
			のりふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう、でんぶん		
7日 (火)	コッペパン	牛乳	フランクフルト パーベキューソースがけ	フランクフルト	牛乳		マッシュルーム、にんにく	コッペパン、さとう、 でんぶん	オリーブオイル	592
			マッシュポテト			パセリ	とうもろこし	じゃがいも		25.0
			ラビオリスーブ	とりにく、 ぶたにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ	こむぎこ、パンこ	あぶら	
8日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	てづくりチーズいりはるまき	ハム	牛乳、チーズ			ちゅうかめん、 こむぎこ、じゃがいも、	あぶら	667
			ごぼうサラダ (ごまドレッシング)			ほうれんそう	ごぼう、とうもろこし		ドレッシング	26.5
			とうふラーメン	ぶたにく、どうふ、 だいずミート	わかめ	にんじん	ながねぎ	でんぶん	あぶら	
9日 (木)	ごはん ぎょうじしよく (けんみんのひ)	牛乳	わらじカツ	ぶたにく	牛乳		ながねぎ	ごはん、さとう、パンこ こむぎこ、でんぶん	あぶら	592
			こまつなのおひたし	ちくわ		こまつな	キャベツ、とうもろこし			22.8
			しげただじる	とりにく		にんじん	ほししいたけ、だいこん、 ながねぎ	しらたまだんご		
			くきしきんいちごのゼリー					ゼリー		
10日 (金)	むぎごはん	牛乳	とうふナゲット	どうふ、いとより、 とうにゅう	牛乳		たまねぎ	むぎごはん、こむぎこ、 でんぶん	あぶら	717
			フルーツポンチ				パインアップル	ゼリー		19.9
			ほうれんそうカレー	ぶたにく	牛乳、 スキムミルク	ほうれんそう、 にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	カレールウ、 あぶら	
13日 (月)	はちみつパン おはなし きゅうしよく (どきりおしいし スーアがでせだ)	牛乳	とりにくのコーンフレークやき	とりにく	牛乳			はちみつパン、パンこ、 コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ	600
			はなやさいサラダ (イタリアドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ、カリフラワー		ドレッシング	27.3
			トマトイリスーブ	ベーコン		にんじん、トマト	たまねぎ、とうもろこし、 にんにく	じゃがいも、さとう	オリーブオイル	
15日 (水)	じごなうどん	牛乳	まぐろメンチカツ(ソース)	まぐろ	牛乳		たまねぎ	じごなうどん、 パンこ、こむぎこ	あぶら	613
			やさいのしおこうじため	とりにく		にんじん	キャベツ、もやし、しょうが		あぶら	25.9
			ねぎいりにくうどん	ぶたにく、 あぶらあげ		にんじん、こまつな	しめじ、ながねぎ	でんぶん		
16日 (木)	ごはん	牛乳	ぶたねぎどん	ぶたにく	牛乳		しょうが、にんにく、はくさい、 しらたき、えのきたけ、ながねぎ	ごはん、でんぶん	あぶら、 ごまあぶら	587
			もやしのあえもの			ほうれんそう、 にんじん	もやし	さとう		26.1
			わかめのみそしる	どうふ、みそ、 あぶらあげ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		
17日 (金)	ごはん じょしえいよう だいがくごんたて	牛乳	たらのこんじきあげ	たら、どうふ、 おから	牛乳		しょうが、ながねぎ、えだまめ	ごはん、でんぶん	あぶら	641
			あきのわくわくごはんのぐ	とりにく、 あぶらあげ		にんじん、こまつな	ほししいたけ、しめじ、ごぼう	さとう	あぶら	24.2
			オールくじきまのみそしる	みそ		にんじん	だいこん、ながねぎ	さつまいも		
20日 (月)	ごはん 5・6ねん かていか (わしよくのひ)	牛乳	さばのしおやき	さば	牛乳			ごはん		610
			ちくぜんに	とりにく		にんじん	たけのこ、ごぼう、れんこん、 こんにやく、えだまめ	さとう	あぶら	26.4
			おすいもの	えび、どうふ、 たら	オキアミ		かぶ、ほししいたけ、 しょうが、ながねぎ	こむぎでんぶん		
21日 (火)	こどもパン	牛乳	ハンバーグトマトソースがけ	ぶたにく、 とりにく	牛乳	トマト	たまねぎ	こどもパン、さとう、 でんぶん		599
			ビーンズサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング)	だいず、 ひよこまめ		ほうれんそう	とうもろこし		ドレッシング	23.8
			ポトフ	フランクフルト		にんじん	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも		
22日 (水)	じごなうどん	牛乳	ちくわのいそべあげ	ちくわ	牛乳、あおのり			じごなうどん、 こむぎこ	あぶら	627
			こまつなサラダ (わふうドレッシング)	まぐろ		こまつな、にんじん	だいこん		ドレッシング	24.8
			ちゃんこふううどん	あぶらあげ、 みそ、とりにく		にんじん	キャベツ、ながねぎ、 にんにく、しょうが、たまねぎ	でんぶん、パンこ		

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)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
24日 (金)	さいのくに キャロットピラフ	牛乳	オムレツデミグラスソースかけ	たまご、とり	牛乳	トマト、にんじん あかピーマン	たまねぎ、とうもろこし	ごはん	あぶら、 ハヤシフレーク	612
			ブロッコリーサラダ	だいず		ブロッコリー、 こまつな	えだまめ、たまねぎ	さとう	あぶら	
			やさいスープ	ベーコン、あさり、 フランクフルト		にんじん	キャベツ、たまねぎ	マカロニ	あぶら	
27日 (月)	ごはん	牛乳	レバーとさいのみそがらめ	ぶたレバー、 みそ	牛乳		しょうが、にんにく	ごはん、さいも、 さとう、でんぶん	あぶら	611
			ゆずふうみのいためなます	さつまあげ		にんじん、 さやいんげん	ごぼう、れんこん、 だいこん、 ほししいたけ、ゆず	さとう	ごま、あぶら	
			チンゲンサイのみそしる	あぶらあげ、 とうふ、みそ		チンゲンサイ	ながねぎ、えのきたけ			
28日 (火)	こどもパン	牛乳	あかうおバジルフライ	あかうお	牛乳	バジル、 あかピーマン	にんにく	こどもパン、パンこ、 こむぎこ、でんぶん	あぶら	620
			きのこのソテー	フランクフルト		さやいんげん	にんにく、たまねぎ、 エリンギ、 しめじ		オリーブオイル	
			かぼちゃのシチュー	とりにく	牛乳、 スキムミルク	かぼちゃ、にんじん、 ブロッコリー	たまねぎ、とうもろこし	こめこ	あぶら	
29日 (水)	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう	とりにく	牛乳		ごぼう、えだまめ	ごはん、でんぶん、 さとう	あぶら	643
			ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう、 にんじん	もやし	さとう	ごま	
			とうふとあぶらあげのみそしる	とうふ、みそ、 あぶらあげ			たまねぎ、だいこん、 ながねぎ			
30日 (木)	ごはん	牛乳	ほっけのしょうがやき	ほっけ	牛乳		しょうが	ごはん		590
			ひじきのにももの	さつまあげ、 とりにく	ひじき	にんじん	こんにやく、えだまめ	さとう	あぶら	
			ぐたくさんとじる	ぶたにく、みそ、 なまあげ		にんじん	はくさい、ごぼう	じゃがいも		
			おこめのパバロア					パバロア		
								11月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	621
									たんぱく質(g)	24.9

※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。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。  
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。



# 給食だより



11月の目標 「感謝して食べよう」

## 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じ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 

## 和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

## 健康・スポーツ応援献立

### 『よくかんで食べよう(11/8 いい歯の日)』

11月8日は「いい歯の日」です。給食では、「いい歯の日」にちなみ、かみごたえがある献立を組み合わせました。  
 ししゃもフライは、魚を丸ごと骨まで食べられるように揚げてあります。また、切干大根のサラダも、かみごたえのある料理です。根菜のみそ汁は、野菜の切り方を工夫し、大きく切って、かむ回数が増えるようにしました。  
 よくかむと、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、よくかむことで、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。よくかんで食材を味わい、丈夫な歯をつくりましょう。

## おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・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。
- ・学校給食センターでは、新型コロナウイルス感染症対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

## 11月のおはなし給食

### 『とびきりおいしいスープができた!』

作 ヘレン・クーパー

世界一おいしいかぼちゃスープを作る、なかよしの3人、「ねこ」と「りす」と「あひる」。ところがある日、おいしく育ったかぼちゃがなくなってしまいました。3人はしかたなく、いろいろなスープを作ってみますが、あひるがどうしても食べようとしません。おなかかすいてフラフラになりながら、試行錯誤してできたスープは、とびきりのおいしさで、思わず3人とも「おかわり!」  
 給食では、物語に登場するトマト入りスープを提供します。給食の後はずいぶん、絵本を読んでみてください。

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。

