

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

# 11月分予定献立表(Aコース)

(給食回数19回)

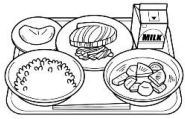


令和4年度

久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	献立		ちいこぼね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちよう 体の調子を整えるもの(みどり)		わつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		小学生		
	主食	飲物	献立	おかず	1群	2群	3群	4群		5群	6群
1日 (火)	ごはん	牛乳	とうふステーキあまみそだれ	とうふ、みそ	牛乳			ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら	571	
			ごぼうとさつまあげのいためもの	とりにく、 さつまあげ			にんじん	ごぼう、えだまめ	さとう	ごまあぶら、ごま、 あぶら	22.5
			ぐだくさんしょうゆとんじる	ぶたにく、 なまあげ			にんじん、 こまつな	はくさい、だいこん	さといも		
2日 (水)	じごなうどん	牛乳	ちくわのみみじあげ	ちくわ	牛乳			じごなうどん、 こむぎこ	あぶら	601	
			ほうれんそうとだいこんのごまあえ				ほうれんそう、 にんじん	だいこん		ごま	24.3
			きつねうどん	ぶたにく、 あぶらあげ			こまつな、 にんじん	たまねぎ	さとう		
4日 (金)	ごはん	牛乳	にくじゃがコロッケ	ぶたにく	牛乳			たまねぎ	あぶら	620	
			キャベツとコーンのあえもの (パンパンジードレッシング)				ブロッコリー	とうもろこし、キャベツ		ドレッシング	22.7
			とうふとわかめのみそしる	ぶたにく、 とうふ、みそ あぶらあげ	わかめ			はくさい、ながねぎ			
			スティックなっとう	なっとう							
7日 (月)	ごはん	牛乳	ししゃもフライ(ソース)	ししゃも	牛乳			ごはん、こむぎこ、 パンこ、でんぶん	あぶら	586	
			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	20.6
			ごろつやさいのみそしる	とりにく、みそ なまあげ			にんじん	だいこん	さといも		
8日 (火)	くろパン	牛乳	フランクフルトカレーふうみソース がけ	フランクフルト	牛乳			くろパン、さとう		648	
			ジャーマンポテト	ベーコン			パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	24.4
			アイントプフ	フランクフルト、 レンズまめ			にんじん	たまねぎ、キャベツ、セロリ			
9日 (水)	じごなうどん	牛乳	だいがくかぼちゃ		牛乳	かぼちゃ		じごなうどん、 さとう、でんぶん	あぶら、ごま	663	
			ほうれんそうとじゃこのあえもの			ちりめんじゃこ	ほうれんそう	もやし、はくさい			24.1
			きのこあんかけうどん	ぶたにく、 なまあげ			にんじん	だいこん、ながねぎ、 しめじ、なめこ、しょうが	でんぶん	あぶら	
10日 (木)	ごはん	牛乳	ハンバーグてりやきソースがけ	ぶたにく、 とりにく	牛乳			たまねぎ	あぶら、 ごま	624	
			さつまいもサラダ (コールスロードレッシング)				にんじん	えだまめ、きゅうり	さつまいも	ドレッシング	23.0
			ごまふうみのわかめスープ	とりにく、とうふ、 なると	わかめ	にんじん	もやし			あぶら、 ごまあぶら、ごま	
11日 (金)	ごはん	牛乳	わらじカツ	ぶたにく	牛乳			ごはん、さとう、 こむぎこ、でんぶん、 パンこ	あぶら	637	
			こまつなのごまあえ				こまつな、 にんじん	キャベツ	さとう	ごま	24.1
			にぼうとう	とりにく、 あぶらあげ			にんじん	だいこん、ごぼう、 ながねぎ	ほうとう		
			くしきさんいちごのゼリー						ゼリー		
15日 (火)	こどもパン	牛乳	しろみぎかなのエスカベッシュ	かれい	牛乳	にんじん		こどもパン、さとう、 でんぶん	あぶら、 オリーブオイル	592	
			ピカディージョ	フランクフルト、 ぶたにく			にんじん、 ピーマン	にんにく、たまねぎ	じゃがいも	あぶら	26.4
			ぶたにくととうもろこしのスープ	ぶたにく			パセリ	にんにく、とうもろこし、 たまねぎ、セロリ		あぶら	
16日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	ねぎしおまんじゅう	ぶたにく	牛乳	にら		ながねぎ、キャベツ、 にんにく、しょうが	ちゅうかめん、さとう、 こむぎこ	623	
			ごぼうサラダ (ごまドレッシング)				にんじん	ごぼう、とうもろこし		ドレッシング	24.5
			うまからマーボーラーメン	ぶたにく、 だいたい、 とうふ、みそ			にんじん	ながねぎ、たまねぎ、 しょうが、ほししいたけ	さとう、でんぶん	ごまあぶら	
17日 (木)	ごはん	牛乳	さばのみそだれがけ	さば、みそ	牛乳			ごはん、さとう、 でんぶん		641	
			きんぴらごぼう	さつまあげ			にんじん	ごぼう、こんにゃく	さとう	ごまあぶら、ごま	26.2
			すましじる	とりにく、とうふ			にんじん、 こまつな	たまねぎ、ほししいたけ			
18日 (金)	ごはん	牛乳	ゼリーフライ(たまごふくむ)	おから、たまご	牛乳	にんじん		たまねぎ、ながねぎ	あぶら	632	
			しめじとねぎのごまじょうゆいため	ぶたにく			にんじん	しめじ、ながねぎ		ごまあぶら、ごま	22.9
			ごじる	だいたい、 とうふ、みそ あぶらあげ			にんじん、 かぼちゃ	ながねぎ			
21日 (月)	ごはん	牛乳	とりにくのマヨポンやき	とりにく	牛乳	パセリ		ごはん	ノンエッグマヨネーズ	601	
			ひじきのごしょくいため	ぶたにく	ひじき		にんじん、 さやいんげん	もやし	はるさめ	あぶら	27.0
			こまつなのみそしる	なまあげ、みそ			こまつな	はくさい、ながねぎ			

日付 (曜日)	こむぎで 献立			う・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちよんじ 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	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
22日 (火)	ツイストパン	牛乳	ポテトグラタン	とうにゆう、 おから	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、とうもろこし	ツイストパン、さとう じゃがいも、こめこ	あぶら	693	
			ブロッコリーのサラダ (イタリアンドレッシング)	だいず		ブロッコリー、 にんじん	カリフラワー		ドレッシング		
			パンキンポターージュ	とりにく	牛乳、 スキムミルク	かぼちゃ、 にんじん、パセリ	たまねぎ	こむぎこ	あぶら、バター		22.2
24日 (木)	ごはん	牛乳	さんまのしょうがに	さんま	牛乳		しょうが	ごはん、さとう		612	
			なまあげのいためもの	ぶたにく、 なまあげ		チンゲンサイ、 にんじん	しょうが、キャベツ	でんぶん	あぶら		
			しげただじる	とりにく		にんじん	ほししいたけ、はくさい、 ながねぎ	しらたまだんご			25.9
25日 (金)	むぎごはん	牛乳	とうふバーグ	とうふ、とりにく	牛乳		たまねぎ	むぎごはん、さとう、 でんぶん		678	
			かぶのあえもの (くたくさんたまねぎドレッシング)			こまつな、 かぶのは	かぶ、キャベツ		ドレッシング		
			わふうカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、にんにく、 しょうが	じゃがいも	カレーウ、あぶら		25.2
28日 (月)	ごはん	牛乳	やさいなゲット	とうふ、たい、 たら、とうにゆう	牛乳	にんじん	たまねぎ、えだまめ、 とうもろこし	ごはん、さとう、 こむぎこ	あぶら	606	
			そぼろごはんのぐ	とりにく、ちくわ、 だいずミート、 こやどうふ		にんじん、 こまつな	しょうが	さとう	あぶら		
			かぶとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ、 とうふ、みそ		かぶのは	かぶ、ながねぎ				24.0
29日 (火)	バターコッペ	牛乳	スパニッシュオムレツ (ケチャップ)	たまご	牛乳、チーズ		たまねぎ	バターコッペ、さとう じゃがいも、でんぶん	あぶら、 オリーブオイル	606	
			きのこのアヒージョ	フランクフルト			にんにく、たまねぎ、しめじ マッシュルーム、エリンギ		オリーブオイル		
			たっぷりやさいのコンソメスープ	とりにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも	あぶら		22.6
30日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	ふかやねぎいりぎょうざ	ぶたにく	牛乳	にら	キャベツ、たまねぎ、 ながねぎ、にんにく、しょうが	ちゅうかめん、さとう、 こむぎこ、パンこ	あぶら、ごまあぶら	665	
			こまつなのソテー	さつまあげ		こまつな	もやし、とうもろこし	でんぶん	あぶら		
			ごまみそラーメン	ぶたにく、みそ		にんじん	キャベツ、ながねぎ、 しょうが、にんにく		あぶら、 ごまあぶら、ごま		26.3
※食料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。									11月平均栄養摂取量	熱量(kcal) たんぱく質(g)	626 24.2



# 給食だより



11月の目標  
「感謝して食べよう」

秋が深まり、木々の葉も少しずつ色づきはじめ、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活で冬にそなえましょう。

## 11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」です。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、平成25年にユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は栄養のバランスを整えやすく、世界でも注目を集めています。

**多彩で新鮮な食材  
と持ち味の尊重**

日本の国土は南北に長く、表情豊かな自然が広がっているため、地域に根差した多様な食材が用いられます。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

**健康的な食生活を  
安んずる食事**

一汁三菜を基本とする和食は理想的な栄養バランスです。また、「うま味」を上手に使うことで動物油脂の少ない食生活を実現し、長寿、肥満防止に役立っています。

**自然の美しき  
季節の移ろい**

和食は食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りを楽しむ食事です。季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った器を利用したりして、季節感を楽しみます。

**年中行事との  
深いつながり**

日本には、お正月や節句、七五三などのいろいろな行事があります。こうした年中行事の際に食べられる和食には、それぞれ特別な意味が込められています。

## 11月のおはなし給食

### 「しょうたとなつとう」 作 星川ひろ子・星川雄雄

しょうたは納豆が大嫌いです。手につくと、体中にネバネバが広がって気持ち悪いからです。夏のはじめ、おじいちゃんの畑に「豆」をまきました。その豆は、すこすこ大きくなって、枝豆になり、秋には大豆になりました。畑にまいた「豆」と同じです。そして冬の朝、おじいちゃんが、大豆をかまどでゆで、わりに詰め込むと「とっておきの へんしん」が始まりました。なんと・・・大豆が納豆に変身したのです。しょうたが、おじいちゃんの作った納豆をドキドキしながら食べてみると・・・

給食では、スティック納豆を提供します。味わっていただきましょう。



## 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。



## 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。

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。

