

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(Cコース)

(給食回数19回)



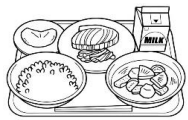
令和4年度

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	こんでて 献立		ちにくほね 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)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)	小学生	
	主食	飲物	献立	おかず	1群	2群	3群	4群			5群
1日 (火)	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
			ごろっとやさいのみそしる	とりにく、みそ なまあげ			にんじん	だいこん	さといも		
2日 (水)	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			
4日 (金) ぎょうじしやく (けんかんのひ)	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		
			くしさんいちごのゼリー						ゼリー		
7日 (月)	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	ごはん、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ	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	だいにく、 とうふ、みそ あぶらあげ			にんじん、 かぼちゃ	ながねぎ			
8日 (火)	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	ごはん、さとう、 でんぶん		624	
			さつまいもサラダ (コールスロドレッシング)				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	
9日 (水)	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
10日 (木)	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、 だいにく、ちくわ、 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	
11日 (金)	ごはん	牛乳	やさいなゲット	とうふ、たい、 たら、とうにゅう	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、 だいにく、ごまつな、 こうやとうふ			にんじん、 ごまつな	しょうが	さとう	あぶら	24.0
			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			
15日 (火)	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	
			ひじきのごしよくいため	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			
16日 (水)	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	たまねぎ、レモン	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	
17日 (木)	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	26.3
			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	
18日 (金)	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	25.9
			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		
21日 (月)	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	25.2
			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	カレールウ、あぶら	

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	
22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
			ぐた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		
24日 (木)	じごなうどん	牛乳	ちくわのもみじあげ	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		
25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	ごはん、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ、 さとう	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						
28日 (月)	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			
29日 (火)	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			
			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	24.1
30日 (水)	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		22.2
			パンキンポタージュ	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	
11月平均栄養摂取量									熱量(kcal)	626
									たんぱく質(g)	24.2

※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項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」

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」

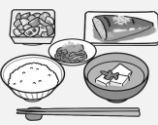
11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」です。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、平成25年にユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は栄養のバランスを整えやすく、世界でも注目を集めています。

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 変える食事



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、香りも楽しむ食事です。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

「しょうたとなっとう」 作 星川ひろ子・星川治雄

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、すこしずつ大きくなって、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。



感謝して食べよう

日本に昔から伝わるすてきな習慣のひとつに「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつがあります。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。

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、ふるさとへ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。

【問い合わせ】
久喜市立学校給食センター 電話 0480-22-8989 FAX 0480-22-1100

