

11月分予定献立表

令和3年度

さいたま市立岩槻小学校

日にち ようび	こ ん だ て 名			主に使われる食品名とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	しゅしょく	牛乳	お か ず	主に血や肉を作る	おもに体の調子を整える	主に力や熱を作る		
1月	ひがしまつやま やきとりごはん	<input type="checkbox"/>	ほっけのいちやほし けんちんじる	牛乳 ぶたにく みそ ほっけ あぶらあげ	にんにく しょうが ながねぎ りんご だいこん にんじん ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう あぶら ごま さといも こんにやく	602	29.8
2火	まっちゃんあげパン	<input type="checkbox"/>	ポトフ マカロニサラダ	牛乳 ぶたにく	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー きゅうり コーン	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	699	24.4
4木	さといもカレー	<input type="checkbox"/>	コーンサラダ みかん	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	こめ さといも あぶら さとう こむぎこ パター	643	21.7
5日(金) 就学時健康診断のため、給食はありません								
8月	ごはん	<input type="checkbox"/>	いわしのかばやき つみっこ おひたし	牛乳 まいわし ぶたにく	ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	こめ でんぷん あぶら さとう こむぎこ	656	24.7
9火	きつねどん	<input type="checkbox"/>	みそしる ぴりからもやし	牛乳 たまご あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ ながねぎ こまつな しいたけ しめじ もやし きゅうり	こめ でんぷん あぶら さとう	659	27.3
10水	おっきりこみうどん	<input type="checkbox"/>	みそポテト そくせきづけ	牛乳 とりく なまあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	うどん さといも じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	664	23.3
11木	こまつな ビスキュイパン	<input type="checkbox"/>	ポテトのミートソースあえ コーンサラダ	牛乳 たまご ぶたにく チーズ だいず	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン パター こむぎこ アーモンド ハヤシルウ	691	24.6
12金	ごはん ふりかけ	<input type="checkbox"/>	つぎょうざ ちゅうかスープ みかん	牛乳 ぶたにく たまご	キャベツ たまねぎ いら しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし みかん	こめ ぎょうざのかわ あぶら	658	23.0
15月	ごはん	<input type="checkbox"/>	ゼリーフライ ごじる ブロッコリーのわふうだれ	牛乳 おから ぶたにく だいず みそ	にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ ずいき ブロッコリー	こめ あぶら さといも さとう	624	22.1
16火	シュガートースト	<input type="checkbox"/>	さいのくにシチュー こまつなサラダ	牛乳 ベーコン とりく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー かぶ きゅうり こまつな	パン さとう パター こむぎこ さつまいも	662	25.5
17水	ごはん	<input type="checkbox"/>	とうふとうすらたまごの ちゅうかに きりぼしだいこんのナムル	牛乳 ぶたにく みそ きびなご わかめ	しょうが にんにく ながねぎ もやし にんじん キャベツ だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう	574	27.8
18日(木) は3時間授業のため給食はありません								
19金	さいたま シェフズカレー	<input type="checkbox"/>	さいたまカリフローレサラダ みかん	牛乳 とりく	たまねぎ にんじん カリフローレ キャベツ きゅうり	こめ さつまいも カレーソース あぶら さとう	678	21.6
24水	ねぎラーメン	<input type="checkbox"/>	ししゃもフライ ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく みそ ししゃも わかめ	しょうが にんにく ながねぎ もやし にんじん キャベツ だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう	629	26.2
25木	ごはん てっかみそ	<input type="checkbox"/>	さといもとぶたにくの いために おひたし	牛乳 だいず みそ ぶたにく	ごぼう にんじん ながねぎ しめじ だいこん にんにく しょうが こまつな もやし	こめ あぶら さといも あぶら こんにやく さとう	641	24.5
26金	かてめし	<input type="checkbox"/>	さばのたつたあげ みそけんちん	牛乳 とりく あぶらあげ さば とうふ みそ わかめ	ずいき ごぼう ぜんまい しいたけ にんじん こまつな ながねぎ だいこん	こめ さとう あぶら さといも こんにやく	683	28.4
29月	ごはん ごましお	<input type="checkbox"/>	なまあげのあますに ちゅうかサラダ	牛乳 なまあげ ぶたにく はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しめじ きゅうり キャベツ もやし	こめ ごま こんにやく さとう あぶら	626	25.1
30火	ふきよせごはん	<input type="checkbox"/>	ホキのごまみそかけ はすのサラダ	牛乳 とりく ホキ ボンレスハム みそ	にんじん しめじ れんこん きゅうり	こめ くり ぎんなん ごま マヨネーズ	662	25.3
学校給食の平均摂取基準量(児童1人1回あたり)							650	21-32

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

埼玉県では「収穫の秋」の11月を「彩の国ふるさと給食月間」としています。地元の食材や郷土料理などへの理解を通して、郷土への関心を高める学校給食活動を推進する月間です。埼玉県で栽培されている野菜は、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、こまつな、かぶ、ねぎ、きゅうり、さといも、さつまいもなどで、他にも数多くの品目が栽培されていて、総数で100種類以上におよびます。特に今月は、埼玉県産の野菜を使用した献立をたくさん取り入れました。



★さいたまシェフズカレー・カリフローレサラダ (19日)

さいたま市教育委員会とさいたま市栄養士会、シェフクラブSAITAMAが連携して、さいたま市産の食材を活用した統一メニューを学校給食で全校で提供します。

★他にも埼玉県の郷土料理が登場!

おっきりこみ(10日)：埼玉県北部から群馬県にかけて食べられている郷土料理で、幅広のうどんを野菜とともに煮込んだ料理です。埼玉県北部では「煮ほうとう」とも呼ばれます。「切り入れる」という意味の「切り込む」に、強調表現を好む上州弁の特性から「おっ」という接頭語がついたと言われている。

かてめし(26日)：秩父地方の郷土料理で、お祭りや節句、来客の時に作られた具たくさんのご飯です。秩父は山が多く、昔は水田が少なかったため、お米が貴重なものでした。少ない米でもごちそうに見えるように、ずいき(里芋の茎を乾かしたもの)や野菜を足して量を増やした(糧を増やした)ことにより、この名前がつけました。