

日付	献立				食品群			栄養量				
日曜	スパン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
1月	○	ごはん		ひじきのごもくに 小・あじのレモンふうみ 中・あじのたつたあげ	なめこのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ 大豆 ひじき さつま揚げ あじ竜田揚げ あじフィレ澱粉付き	白飯 こんにやく きび砂糖 油 砂糖	人参 なめこ水煮 長葱 小松菜 枝豆 レモン果汁	626	25.3	757	29.2
2火	○	むぎごはん		きりぼしだいこんのサラダ (ドレッシング)	シーフードカレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 むきえび 豚レバーチップ シュレッドチーズ	麦ご飯 油 じゃが芋 きび砂糖 ドレッシング	にんにく 生姜 玉葱 人参 切干大根 キャベツ 胡瓜	670	21.7	871	26.5
4木	○	くろパン		ザワークラフトふうサラダ (ドレッシング) やきソーセージ	じゃがいものポターージュ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 シュレッドチーズ 生クリーム ウインナー	黒パン じゃが芋 じゃが芋ペースト 油 ドレッシング(酢)	玉葱 パセリ キャベツ 人参 胡瓜	704	25.8	861	30.3
5金		ごはん		ちくわのぴりからいため チキンカツ(ソース)	ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 竹輪 チキンカツ	白飯 ワンタン 油 こんにやく 砂糖 ごま ごま油	人参 キャベツ もやし 小松菜 ごぼう	646	26.1	791	30.0
8月	○	さいたま 150しゅうねん きねんパン		だいこんサラダ (ドレッシング) かぼちゃコロッケ	きのこのクリームスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳	埼玉150周年記念パン バター 南瓜コロッケ 油 ドレッシング	玉葱 人参 パセリ ぶなしめじ 小松菜 大根 マッシュルーム水煮 コーン 胡瓜 キャベツ	584	21.6	803	28.3
9火		ごはん		かてめしのぐ みそポテト	やさいスープ	牛乳 鶏肉 味噌 ベーコン 竹輪 油揚げ	白飯 油 三温糖 じゃが芋衣付き 砂糖 澱粉	人参 玉葱 コーン 小松菜 キャベツ ごぼう さやいんげん	621	18.6	772	22.1
10水		ホット ちゅうかめん		ナムル(ドレッシング) あげぎょうざ	みそラーメン	牛乳 豚肉 味噌 餃子	ホット中華麺 油 ごま油 きび砂糖 ドレッシング	生姜 にんにく 胡瓜 玉葱 長葱 人参 にら コーン 小松菜 キャベツ もやし	641	25.7	798	31.9
11木	○	ごはん		はくさいのごまあえ (ドレッシング) 小・アーモンドござかな 中・カルシウムウエハース	ハヤシライス	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 アーモンド小魚	白飯 油 ごま ドレッシング カルシウムウエハース	玉葱 人参 セロリー マッシュルーム水煮 にんにく 小松菜 カットトマト 白菜	678	23.3	858	25.7
12金		ごはん		とんどんのぐ	さいのくに すいとん	牛乳 鶏肉 豚肉 蒲鉾	白飯 すいとん 油 白滝 砂糖	人参 白菜 大根 小松菜 生姜 玉葱	642	24.7	835	30.6
15月	○	しょくパン		サラダサンドよう 小・ふかやねぎメンチカツ(ソース) 中・メンチカツ(ソース)	ひがしまつやま やさいの ミルクスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳 深谷ねぎメンチカツ メンチカツ	食パン バター 油	長葱 人参 大根 キャベツ 小松菜 コーン パセリ 枝豆 胡瓜	619	24.7	774	30.7
16火	○	ごはん		ソイどん	にくだんごと はくさいの スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ミートボール	白飯 春雨 油 ごま油 砂糖	もやし 白菜 人参 干し椎茸 長葱 玉葱 小松菜	626	25.8	811	31.7
17水				ふれあい弁当の日								
18木	○	ごはん		ぶたにくとこんぶのいりに りんご さいのくになっとう	ごじる	牛乳 豚肉 大豆 味噌 刻み昆布 油揚げ 彩の国納豆	白飯 油 蒟蒻 砂糖 じゃが芋	長葱 人参 白菜 キャベツ ごぼう 小松菜 干し椎茸 玉葱 芋がら りんご	645	26.5	810	31.4
19金	○	ごはん		《かごしまけんきょうどりょうり》 けいはんのぐ(きざみのり) がね	けいはんの スープ	牛乳 鶏肉 卵そぼろ 刻みのり	白飯 きび砂糖 油 さつまいもかき揚げ さつまこら入りかき揚げ	生姜 人参 小ねぎ レモン果汁 干し椎茸 さやいんげん つぼ漬け	620	20.3	817	25.2
22月	○	コッペパン スライス		あげそば ポテトサラダ(マヨネーズ)	コーヒー牛乳 豚肉 豚レバーチップ あおのり	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	コッペパン 蒸し中華麺 油 ダイスポテト マヨネーズ	人参 キャベツ もやし 玉葱 胡瓜 コーン	652	20.9	838	26.2
24水		ごはん		ちくぜんに さばのしおやき のりふりかけ	とうふの みそしる	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ のりふりかけ さばの塩焼き 味噌	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 砂糖	大根 人参 長葱 筍 玉葱 干し椎茸 蓮根 ごぼう さやいんげん	619	24.2	758	27.7
25木	○	ごはん		ひがしまつやまやきとりごはん	マカロニ スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	白飯 マカロニ 油 三温糖 ごま油 ごま	人参 玉葱 にんにく 生姜 小松菜 キャベツ 長葱 もやし りんごピューレ	604	23.2	777	28.4
26金		ごはん		きりぼしだいこんのもの 小・さけフライ(ソース) 中・ポテトコロッケ(ソース)	けんちんじる	牛乳 豚肉 豆腐 凍り豆腐 油揚げ 鮭フライ	白飯 里芋 ごま油 油 砂糖 ポテトコロッケ	人参 ごぼう 大根 長葱 小松菜 干し椎茸 切干大根 さやいんげん	662	25.6	830	25.0
29月		わかめごはん		にくじゃが あつやきたまご	だいこんの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 厚焼き卵 わかめ 油揚げ	わかめご飯 白滝 じゃが芋 三温糖 油	長葱 大根 玉葱 小松菜 人参 さやいんげん	599	22.7	770	27.3
30火	○	ごはん		とうふのちゅうかに はるまき		牛乳 豚肉 豆腐 なると 春巻	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油	玉葱 人参 小松菜 にんにく 生姜	727	22.9	870	26.8
19回							平均栄養量		641	23.6	811	28.1
							栄養基準量		650	18~32	830	25~40

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

埼玉県では、実りの秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としてしています。地元県産食材や郷土食への理解を通して、ふるさとへの愛着を深めようという取り組みです。今月は、埼玉県産食材をたくさん取り入れ、埼玉県の郷土料理や話題のB級グルメなどをメニューに加えています。実りの秋に感謝して、美味しく食べましょう。

埼玉の名産・郷土料理いろいろ

- ◎かてめし・・・秩父の郷土料理。「かて」には「まぜる」という意味があり、ご飯のかさを増やすために、その時々にある季節の野菜などを入れて作っていました。
- ◎呉汁・・・「呉汁」とは、栄養豊富な大豆を使った、日本各地に伝わる冬の郷土料理です。大豆をすりつぶしたものを「呉」といい、それを味噌汁に入れたものが「呉汁」です。
- ◎東松山やきとりごはん・・・東松山の名物「やきとり」を給食用にしたものです。東松山のやきとりは「やきとり」と言いますが、豚肉のかしらを使っています。ピリ辛のみそだれにつけて食べます。
- ◎深谷ねぎ・・・深谷市はねぎの生産量日本一であり、「深谷ねぎ」として全国的なねぎのブランドとして定着しています。繊維のきめが細かくやわらかいこと、糖度が高くあまいこと、白根の部分が長く美しいことなどが特徴です。

埼玉150周年記念

明治4年(1871年)に行われた廃藩置県により、同年11月14日に「埼玉県」が誕生し、本年(令和3年)11月14日で埼玉県が誕生して150周年を迎えます。そこで、学校給食では150周年を記念して11月8日に「埼玉150周年記念パン」がです。これを機に、皆さんも埼玉県の魅力をさがしてみてください。

