

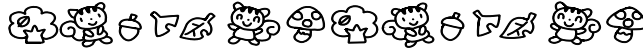
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

# 11月分予定献立表(Aコース)

(給食回数20回)

久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

令和3年度



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)	中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1日 (月)	ごはん	牛乳	ささみフライのエスカロップ	鶏肉	牛乳	トマト、パセリ		ごはん、パン粉、小麦粉	油	737	28.8
			かんぴょうのごま和え(ごまドレッシング)			かんぴょう、キャベツ、もやし		ドレッシング			
			しげただ汁	鶏肉		にんじん	白菜、干しいたけ	白玉団子			
2日 (火)	バターロール	牛乳	赤魚バジルソース	赤魚	牛乳	バジル		バターロール	油	782	31.3
			こんにゃくサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん、ブロッコリー	こんにゃく	ドレッシング			
			コーンとポテトのスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ、にんにく、キャベツ、とうもろこし	じゃが芋	油		
			グレープゼリー					ゼリー			
4日 (木)	ごはん かみかみ献立	牛乳	ししゃもの竜田揚げ	ししゃも	牛乳			ごはん、でんぷん	油	725	21.6
			切干大根のサラダ(和風ドレッシング)			にんじん	切干大根、きゅうり	ドレッシング			
			ごろっと野菜のみそ汁	油揚げ、みそ		にんじん	大根、玉ねぎ	里芋			
			のりふりかけ	かつお節	のり						
5日 (金)	ごはん	牛乳	豚肉のから揚げおろしかけ	豚肉	牛乳		大根	ごはん、砂糖、でん粉	油	842	34.3
			にんじんしりしり	まぐろ、かつお節		にんじん		オリーブオイル			
			すいとん汁	豚肉		にんじん、小松菜	えのきだけ、ごぼう	すいとん			
8日 (月)	ごはん	牛乳	さんまのおかか煮	さんま、かつお節	牛乳			ごはん		778	33.2
			じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん、さやいんげん	こんにゃく	じゃが芋、砂糖	油		
			小松菜のみそ汁	油揚げ、豆腐、みそ		小松菜	白菜、長ねぎ				
9日 (火)	黒パン	牛乳	鶏肉のハニーレモン焼き	鶏肉	牛乳		レモン	黒パン、はちみつ	オリーブオイル	743	34.9
			ポークビーンズ	豚肉、大豆		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ	じゃが芋、砂糖	油		
			ファルファレのスープ			にんじん	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ	オリーブオイル		
10日 (水)	中華めん	牛乳	春巻	豚肉	牛乳	小松菜	えのきだけ、たけのこ、しめじ、エリンギ、干しいたけ	中華めん、砂糖、小麦粉、でん粉	油、ごま油	811	33.0
			野菜のオイスターソース炒め	ベーコン、生揚げ		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	でん粉	油、ごま油		
			塩ラーメン	豚肉、なると		にら、にんじん	にんにく、生姜、とうもろこし、もやし、長ねぎ		油		
11日 (木)	ごはん	牛乳	かにしゅうまい	かに、たら	牛乳		玉ねぎ	ごはん、小麦粉、でん粉		741	27.0
			ホイコーロー	豚肉、みそ		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、生姜、にんにく	砂糖、でん粉	油		
			トックスープ	鶏肉、かまぼこ		にんじん、小松菜		トック	油、ごま、ごま油		
12日 (金)	ごはん 行事食 (県民の日)	牛乳	深谷ねぎ入りぎょうざ	鶏肉	牛乳	にら	キャベツ、長ねぎ	ごはん、小麦粉	油	789	25.7
			小松菜の和え物(香味塩ドレッシング)			小松菜、にんじん	キャベツ	ドレッシング			
			臭汁	大豆、豆腐、油揚げ、みそ		にんじん、かぼちゃ	長ねぎ				
			久喜市産いちごのゼリー					ゼリー			
15日 (月)	ごはん	牛乳	さば塩竜田揚げ	さば	牛乳			ごはん、でん粉	油	809	28.8
			チンゲン菜の和え物			チンゲン菜、にんじん	もやし				
			鶏ごぼう汁	鶏肉、なると		にんじん	大根、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく				
16日 (火)	食パン	牛乳	チキンのトマトソースかけ	鶏肉	牛乳	トマト	にんにく、玉ねぎ、生姜	食パン、砂糖	オリーブオイル、油	893	36.5
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー、にんじん	カリフラワー	砂糖	油		
			ひよこ豆のカレースープ	フランクフルト、ひよこ豆		にんじん、トマト	キャベツ、玉ねぎ		油、カレールウ、オリーブオイル		
			りんごジャム					りんごジャム			
17日 (水)	地粉うどん	牛乳	みそポテト	みそ	牛乳			地粉うどん、じゃが芋、小麦粉、砂糖	油	818	29.6
			ほうれん草のサラダ(かんきつドレッシング)		寒天	ほうれん草、にんじん	とうもろこし	ドレッシング			
			肉汁うどん	豚肉、油揚げ		にんじん	干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ				

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	
18日 (木)	ごはん	牛乳	カレイフライ(ソース)	カレイ	牛乳			ごはん、小麦粉、 パン粉	油	809
			かみかみ炒め	豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう、枝豆	ごま油		
			肉団子のスープ	鶏肉、豚肉		にんじん	白菜、えのきだけ、玉ねぎ	春雨、パン粉		
19日 (金)	麦ごはん	牛乳	たこナゲット	たこ、いか、たら	牛乳			麦ごはん、小麦粉	油	962
			ごぼうサラダ (クリーム・フレッシュドレッシング)			にんじん	ごぼう、とうもろこし	ドレッシング		
			チキンカレー	鶏肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃが芋 油、カレールウ		
22日 (月)	ごはん 行事食 (和食の日)	牛乳	さわらのみそだれがけ	さわら、みそ	牛乳			ごはん、砂糖、でん粉		778
			ほうれん草のおひたし	かつお節		ほうれん草、にんじん	キャベツ			
			すまし汁	豆腐、なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ、干しいたけ			
			ヨーグルト		ヨーグルト					
24日 (水)	中華めん	牛乳	いかにキムチ揚げ	いか	牛乳			中華めん、でん粉	油	793
			ひじきのサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)		ひじき	にんじん	とうもろこし、大根	ドレッシング		
			豆腐ラーメン	豚肉、豆腐	わかめ	にんじん	長ねぎ	でん粉 油		
25日 (木)	ごはん	牛乳	レバーとポテのオーロラソース和え	豚レバー	牛乳			ごはん、じゃが芋、 砂糖、でん粉	油	872
			キャベツの磯香和え (刻みのり)		のり	にんじん	キャベツ、もやし			
			さつま芋のみそ汁	豚肉、豆腐、 油揚げ、みそ			大根	さつま芋		
26日 (金)	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ	鶏肉、豚肉	牛乳		玉ねぎ、えのきだけ、しめじ	ごはん、砂糖、 でん粉		742
			ひじきの五色炒め	鶏肉	ひじき	さやいんげん、 にんじん	もやし	春雨	油	
			ごまみそ汁	豆腐、みそ		にんじん、小松菜	長ねぎ、ごぼう	ごま		
29日 (月)	ごはん	牛乳	さけのみそマヨネーズ焼き	さけ、みそ	牛乳			ごはん	ノンエッグマヨネーズ	769
			筑前煮	鶏肉		にんじん	たけのこ、ごぼう、れんこん こんにゃく	里芋、砂糖	油	
			玉ねぎのみそ汁	生揚げ、みそ		小松菜、にんじん	玉ねぎ			
30日 (火)	コッペパン	牛乳	フランクフルトマッシュルームソースがけ	フランクフルト	牛乳		マッシュルーム	コッペパン、砂糖		865
			いんげんとコーンのソテー			さやいんげん、 にんじん	とうもろこし	油		
			クラムチャウダー	鶏肉、あさり、豆乳	牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋 油、ホワイトルウ		
									11月平均栄養摂取量 熱量(kcal)	803
									たんぱく質(g)	31.7

※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。詳細な内容が必要な方は、ご相談ください。  
 ※主食と飲物の食材については、各日の一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」

## 【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。

\*埼玉県は、首都圏の大消費地に近いという利点を生かした農業がさかんです。全国1位のさといもをはじめ、長ねぎやほうれん草など、多くの野菜が上位を占めています。

- 給食でも取り入れている久喜市産や埼玉県産の農産物
- ・米・・・久喜市産米(彩のかがやき)100%使用
  - ・パン類・・・埼玉県産小麦(さとのそら)使用
  - ・めん類・・・埼玉県産小麦(さとのそら)使用
  - ・野菜・・・キャベツ、長ねぎ、玉ねぎなど(久喜市産)

## かみかみメニュー

★ 今年は、毎月「かみかみ献立」の日を取り入れています。そして、噛むことの効果を「あだし歯がいのち」という言葉にあわせて、毎月紹介してきました。

★ 今月紹介する噛むことの効果は「あだし歯がいのち」の「い」です。「胃や腸を快調にする」の「い」です。

★ よく噛むと、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、よく噛むことで、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。

★ 今月の「かみかみ献立」では、みそ汁の野菜の切り方を工夫し、「ごろっと野菜のみそ汁」を作ります。特に固い食べ物でなくても、大きく切るなど、食材の切り方を変えることで、噛む回数が増えてきます。

★ 今回は、いつものみそ汁よりも大きめに野菜を切ります。食感を楽しみながら、よく噛んで食べましょう。

## 11月24日は「和食の日」

11月24日は和食の日です。11月24日を「いいにほんしょく」と読めることから、定められました。

和食は日本人が昔から食べ伝えてきた食事のことです。

★ 日本は、周りが海に囲まれているので、昔から魚や海藻を食べてきました。今回は、鰹や鯖を使って、すまし汁のだしを取ります。この「だし」が和食の基本です。おいしい和食を作るためには、だしが重要です。

★ そして、もうひとつ日本に昔から伝わるすてきな習慣があります。それが、「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつです。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。

## おしらせ

- ・久喜市立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。

