

11月分予定献立表(Cコース)



(給食回数19回)

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

令和5年度

日付 (曜日)	ごんたて 献立		あにくほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちよしよ どの 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
1日 (水)	はちみつパン おはなし きょうしやく (とびきりおいしい スープができた!)	牛乳	とりにくのコーンフレークやき	とりにく	牛乳			はちみつパン、パンこ、 コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ	600
			はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ、カリフラワー		ドレッシング	
			トマトイリスープ	ベーコン		にんじん、トマト	たまねぎ、とうもろこし、 にんにく	じゃがいも、さとう	オリーブオイル	
2日 (木)	ソフトめん	牛乳	かにしゅうまい	かに、ぶたにく とりにく	牛乳			たまねぎ	ソフトめん、こむぎこ、 でんぶん、パンこ	
			だいこんサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング)			こまつな	だいこん、きゅうり、 とうもろこし		ドレッシング	658
			にくみそソース	ぶたにく、みそ、 だいたみート		にんじん	たまねぎ、ながねぎ	さとう、でんぶん	あぶら	29.2
6日 (月)	ごはん 5・6ねん かていか (わしよくのひ)	牛乳	さばのしおやき	さば	牛乳			ごはん		
			ちくぜんに	とりにく		にんじん	たけのこ、ごぼう、れんこん、 こんにゃく、えだまめ	さとう	あぶら	610
			おすいもの	えび、とうふ、 たら	オキアミ		かぶ、ほししいたけ、 しょうが、ながねぎ	こむぎでんぶん		26.4
7日 (火)	ごはん けんこう・スポーツ あうえんこんだて	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	
			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	566
			こんさいのみそしる	とりにく、 なまあげ、みそ		にんじん	かぶ、れんこん、たまねぎ	でんぶん、パンこ		20.1
8日 (水)	コッペパン	牛乳	フランクフルト バーベキューソースがけ	フランクフルト	牛乳			マッシュルーム、にんにく	コッペパン、さとう、 でんぶん	オリーブオイル
			マッシュポテト			パセリ	とうもろこし	じゃがいも		592
			ラビオリスープ	とりにく、 ぶたにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ	こむぎこ、パンこ	あぶら	25.0
9日 (木)	じごなうどん	牛乳	まぐろメンチカツ(ソース)	まぐろ	牛乳			たまねぎ	じごなうどん、 パンこ、こむぎこ	あぶら
			やさいのしおこうじため	とりにく		にんじん	キャベツ、もやし、しょうが		あぶら	613
			ねぎいりにくうどん	ぶたにく、 あぶらあげ		にんじん、こまつな	しめじ、ながねぎ	でんぶん		25.9
10日 (金)	ごはん	牛乳	しろみぎかなのチリソースがけ	たら	牛乳			ながねぎ、にんにく、しょうが	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら
			はるさめのいためもの	ハム		こまつな、にんじん	キャベツ、しょうが	はるさめ、さとう	あぶら	651
			しおマーボーどうふ	ぶたにく、とうふ		にんじん	たまねぎ、ほししいたけ、 ながねぎ、しょうが、たけのこ、 えだまめ	でんぶん	あぶら、ラー油	27.2
13日 (月)	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう	とりにく	牛乳			ごぼう、えだまめ	ごはん、でんぶん、 さとう	あぶら
			ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう、 にんじん	もやし	さとう	ごま	643
			とうふとあぶらあげのみそしる	とうふ、みそ、 あぶらあげ			たまねぎ、だいこん、 ながねぎ			26.7
15日 (水)	ごはん	牛乳	ぶたねぎどん	ぶたにく	牛乳			しょうが、にんにく、はくさい、 しらたき、えのきたけ、ながねぎ	ごはん、でんぶん	あぶら、 ごまあぶら
			もやしのあえもの			ほうれんそう、 にんじん	もやし	さとう		587
			わかめのみそしる	とうふ、みそ、 あぶらあげ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		26.1
16日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	てづくりチーズいりはるまき	ハム	牛乳、チーズ			ちゅうかめん、 こむぎこ、じゃがいも	あぶら	
			ごぼうサラダ (ごまドレッシング)			ほうれんそう	ごぼう、とうもろこし		ドレッシング	667
			とうふラーメン	ぶたにく、とうふ、 だいたみート	わかめ	にんじん	ながねぎ	でんぶん	あぶら	26.5
17日 (金)	むぎごはん	牛乳	とうふナゲット	とうふ、いとよ、 とうにゅう	牛乳			たまねぎ	むぎごはん、こむぎこ、 でんぶん	あぶら
			フルーツポンチ				パインアップル	ゼリー		717
			ほうれんそうカレー	ぶたにく	牛乳、 スキムミルク	ほうれんそう、 にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	カレールー、 あぶら	19.9
20日 (月)	ごはん ぎょうじしやく (けんみんのひ)	牛乳	わらじカツ	ぶたにく	牛乳			ながねぎ	ごはん、さとう、パンこ こむぎこ、でんぶん	あぶら
			こまつなのおひたし	ちくわ		こまつな	キャベツ、とうもろこし			
			しげただじる	とりにく		にんじん	ほししいたけ、だいこん、 ながねぎ	しらたまだんご		592
			くきしんいちごのゼリー					ゼリー		22.8
21日 (火)	ごはん じょしえいよう だいがくこんだて	牛乳	たらのこんじきあげ	たら、とうふ、 おから	牛乳			しょうが、ながねぎ、えだまめ	ごはん、でんぶん	あぶら
			あきのわくわくごはんのぐ	とりにく、 あぶらあげ		にんじん、こまつな	ほししいたけ、しめじ、ごぼう	さとう	あぶら	641
			オールくじまのみそしる	みそ		にんじん	だいこん、ながねぎ	さつまいも		24.2
22日 (水)	こどもパン	牛乳	ハンバーグマトソースがけ	ぶたにく、 とりにく	牛乳	トマト	たまねぎ	こどもパン、さとう、 でんぶん		
			ビーンズサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング)	だいたみ、 ひよこまめ		ほうれんそう	とうもろこし		ドレッシング	599
			ポトフ	フランクフルト		にんじん	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも		23.8

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	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
24日 (金)	ごはん	牛乳	レパーとさといものみそがらめ	ぶたレバー、みそ	牛乳		しょうが、にんにく	ごはん、さといも、さとう、でんぷん	あぶら	611
			ゆずふうみのいためなます	さつまあげ		にんじん、さやいんげん	ごぼう、れんこん、だいこん、ほししいたけ、ゆず	さとう	ごま、あぶら	
			チンゲンサイのみそしる	あぶらあげ、とうふ、みそ		チンゲンサイ	ながねぎ、えのきたけ			
27日 (月)	さいのくに キャロットピラフ	牛乳	オムレツデミグラスソースがけ	たまご、とりにく	牛乳	トマト、にんじん あかピーマン	たまねぎ、とうもろこし	ごはん	あぶら、 ハヤシフレーク	612
			ブロッコリーサラダ	だいず		ブロッコリー、 こまつな	えだまめ、たまねぎ	さとう	あぶら	
			やさいスープ	ベーコン、あさり、 フランクフルト		にんじん	キャベツ、たまねぎ	マカロニ	あぶら	
28日 (火)	ごはん	牛乳	ほっけのしょうがやき	ほっけ	牛乳		しょうが	ごはん		590
			ひじきのにももの	さつまあげ、 とりにく	ひじき	にんじん	こんにやく、えだまめ	さとう	あぶら	
			ぐたくさんとじる	ぶたにく、みそ、 なまあげ		にんじん	はくさい、ごぼう	じゃがいも		
			おこめのパバロア					パバロア		
29日 (水)	こどもパン	牛乳	あかうおバジルフライ	あかうお	牛乳	バジル、 あかピーマン	にんにく	こどもパン、パンこ、 こむぎこ、でんぷん	あぶら	620
			きのこのソテー	フランクフルト		さやいんげん	にんにく、たまねぎ、 エリンギ、しめじ		オリーブオイル	
			かぼちゃのシチュー	とりにく	牛乳、 スキムミルク	かぼちゃ、にんじん、 ブロッコリー	たまねぎ、とうもろこし	こめこ	あぶら	
30日 (木)	じごなうどん	牛乳	ちくわのいそべあげ	ちくわ	牛乳、あおのり			じごなうどん、 こむぎこ	あぶら	627
			こまつなサラダ (わふうドレッシング)	まぐろ		こまつな、にんじん	だいこん		ドレッシング	
			ちゃんこふううどん	あぶらあげ、 みそ、とりにく		にんじん	キャベツ、ながねぎ、 にんにく、しょうが、たまねぎ	でんぷん、パンこ		
								11月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	621
									たんぱく質(g)	24.9

※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」

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

健康・スポーツ応援献立

『よくかんで食べよう(11/8 いい歯の日)』

11月8日は「いい歯の日」です。給食では、「いい歯の日」にちなみ、かみごたえがある献立を組み合わせました。

ししゃもフライは、魚を丸ごと骨まで食べられるように揚げてあります。また、切干大根のサラダも、かみごたえのある料理です。根菜のみそ汁は、野菜の切り方を工夫し、大きく切って、かみ回数が増えるようにしました。

よくかむと、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、よくかむことで、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。よくかんで食材を味わい、丈夫な歯をつくりましょう。

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。

女子栄養大学×久喜市

～ 共同開発した給食献立を提供します ～
テーマ 「久喜市産農産物を活用した献立」

共同開発者

栄養学部 食文化栄養学科 4年生 枝廣 美里さん
ほりばた かおり
給食システム研究室 准教授 堀端 薫 先生

献立のコンセプト

給食の時間が楽しい!と思ってもらえるように「自分で作る献立」をコンセプトに献立を考えました。

「秋のわくわくごはんの具」は、ごはんに混ぜて美味しく食べられるように味付けをしました。秋らしき満点の「混ぜごはん」を自分自身で完成させ、作る楽しさと秋の味覚を味わっていただきたいです。

「オール久喜自慢のみそ汁」は、久喜市産農産物をふんだんに使用し、地域の恵みを生かした汁物にしました。

11月のおはなし給食

『とびきりおいしいスープができた!』

作 ヘレン・クーバー

世界一おいしいかぼちゃスープを作る、なかよしの3人、「ねこ」と「りす」と「あひる」。ところがある日、おいしく育ったかぼちゃがなくなってしまう。3人はしかたなく、いろいろなスープを作ってみますが、あひるがどうしても食べようとしません。おなかがすいてフラフラになりながら、試行錯誤してできたスープは、とびっきりのおいしさで、思わず3人とも「おかわり!」

給食では、物語に登場するトマト入りスープを提供します。給食の後はずいぶん、絵本を読んでみてください。

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。

