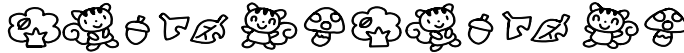


# 11月分予定献立表(Bコース)

(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 ちよよし とのち 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)	ごはん	牛乳	レバ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			
2日 (木)	はちみつパン おはなし きょうしやく (どびきりおいしい 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	
			トマトいりスープ	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	
6日 (月)	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	667
			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	
			とうふラーメン	ぶたにく、とうふ、だいたいミート	わかめ	にんじん	ながねぎ	でんぷん	あぶら	
7日 (火)	ごはん	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、でんぷん	あぶら	641
			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	
			オールくじまんのみそしる	みそ		にんじん	だいこん、ながねぎ	さつまいも		
8日 (水)	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、でんぷん	あぶら	566
			きりぼしだいごんのサラダ (わふうドレッシング)			にんじん	きりぼしだいごん、きゅうり		ドレッシング	
			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	でんぷん、パンこ		
9日 (木)	ごはん	牛乳	のりふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう、でんぷん		599
			ハンバーグトマトソースがけ	ぶたにく、とりにく	牛乳	トマト	たまねぎ	ごぼう、さとう、でんぷん		
			ピーズサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング)	だいたい、ひよこまめ		ほうれんそう	とうもろこし		ドレッシング	
10日 (金)	ごはん	牛乳	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		587
			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、でんぷん	あぶら、ごまあぶら	
			もやしのおえもの			ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう		
13日 (月)	じごなうどん	牛乳	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		613
			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	
			やさしいおこうじいため	とりにく		にんじん	キャベツ、もやし、しょうが	あぶら		
15日 (水)	さいのくに キャロットピラフ	牛乳	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	でんぷん		612
			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	
			ブロッコリーサラダ	だいたい		ブロッコリー、こまつな	えだまめ、たまねぎ	さとう	あぶら	
16日 (木)	ごはん	牛乳	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	592
			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、 でんぷん	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		
17日 (金)	ごはん	牛乳	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	651
			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、 でんぷん	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	
20日 (月)	ごはん	牛乳	しおマーボーとうふ	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	でんぷん	あぶら、ラー油	627
			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	
			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	
21日 (火)	むぎごはん	牛乳	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		717
			とうふナゲット	とうふ、いとより、 とうにゅう	牛乳		たまねぎ	むぎごはん、こむぎこ、 でんぷん	あぶら	
			フルーツポンチ				パインアップル	ゼリー		
22日 (水)	ごはん	牛乳	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	カレールウ、 あぶら	610
			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、 こんにやく、えだまめ	さとう	あぶら	
			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	こむぎでんぷん		

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	
24日 (金)	ごはん ぎょうじしょく (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	592
			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		
			くしきさんいちごのゼリー					ゼリー		
27日 (月)	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		658
			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	
			にくみソース	ぶたにく、みそ、 だいきずみート		にんじん	たまねぎ、ながねぎ	さとう、でんぶん	あぶら	
28日 (火)	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	643
			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	
			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			
29日 (水)	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	
			ぐだくさんとじる	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		
30日 (木)	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、でんぶん	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、 プロッコリー	たまねぎ、とうもろこし	こめこ	あぶら	
11月平均栄養摂取量									熱量(kcal)	621
									たんぱく質(g)	24.9

※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。

## 健幸・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、かむ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  
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。秋らしさ満点の「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無くなってしまいました。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できません。おなかがか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。給食の後にはぜひ、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。

