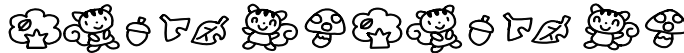


# 11月分予定献立表(Bコース)

(給食回数19回)

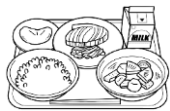


久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

令和5年度

日付 (曜日)	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 (水)	ごはん	牛乳	レバーと里芋のみそがらめ	豚レバー、みそ	牛乳		生姜、にんにく	ごはん、里芋、砂糖、でん粉	油	799		
			ゆず風味の炒めなます	さつま揚げ		にんじん、さやいんげん	ごぼう、れんこん、大根、干しいたけ、ゆず	砂糖	ごま、油			
			チンゲン菜のみそ汁	油揚げ、豆腐、みそ		チンゲン菜	長ねぎ、えのきたけ					28.3
2日 (木)	はちみつパン おはなし給食 (とびきりおいしいスープができました!)	牛乳	鶏肉のコーンフレーク焼き	鶏肉	牛乳			はちみつパン、パン粉、コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ	810		
			花野菜サラダ (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			
			トマト入りスープ	ベーコン		にんじん、トマト	玉ねぎ、とうもろこし、にんにく	じゃが芋、砂糖	オリーブオイル			38.3
			ヨーグルト		ヨーグルト							
6日 (月)	中華めん	牛乳	手作りチーズ入り春巻き	ハム	牛乳、チーズ			中華めん、小麦粉、じゃが芋	油	809		
			ごぼうサラダ (ごまドレッシング)			ほうれん草	ごぼう、とうもろこし		ドレッシング			
			豆腐ラーメン	豚肉、豆腐、大豆ミート	わかめ	にんじん	長ねぎ	でん粉	油			31.5
7日 (火)	ごはん 女子栄養 大学献立	牛乳	たらの金色揚げ	たら、豆腐、おから	牛乳		生姜、長ねぎ、枝豆	ごはん、でん粉	油	824		
			秋のわくわくごはんの具	鶏肉、油揚げ		にんじん、小松菜	干しいたけ、しめじ、ごぼう	砂糖	油			
			オール久喜自慢のみそ汁	みそ		にんじん	大根、長ねぎ	さつま芋				29.7
8日 (水)	ごはん 健康・スポーツ 応援献立	牛乳	ししゃもフライ(ソース)	ししゃも	牛乳			ごはん、小麦粉、パン粉、でん粉	油	777		
			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			
			根菜のみそ汁	鶏肉、生揚げ、みそ		にんじん	かぶ、れんこん、玉ねぎ	でん粉、パン粉				26.4
			のりふりかけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖、でん粉				
9日 (木)	こどもパン	牛乳	ハンバーグトマトソースがけ	豚肉、鶏肉	牛乳	トマト	玉ねぎ	こどもパン、砂糖、でん粉		770		
			ビーンズサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)	大豆、ひよこ豆		ほうれん草	とうもろこし		ドレッシング			
			ポトフ	フランクフルト		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋				30.1
10日 (金)	ごはん	牛乳	豚ねぎ丼	豚肉	牛乳		生姜、にんにく、白菜、しらたき、えのきたけ、長ねぎ	ごはん、でん粉	油、ごま油	768		
			もやしのとえ物			ほうれん草、にんじん	もやし	砂糖				
			わかめのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	わかめ		玉ねぎ	じゃが芋				32.1
13日 (月)	地粉うどん	牛乳	まぐろメンチカツ(ソース)	まぐろ	牛乳		玉ねぎ	地粉うどん、パン粉、小麦粉	油	804		
			野菜の塩こうじ炒め	鶏肉		にんじん	キャベツ、もやし、生姜		油			
			ねぎ入り肉うどん	豚肉、油揚げ		にんじん、小松菜	しめじ、長ねぎ	でん粉				32.7
15日 (水)	彩の国 キャロットピラフ	牛乳	オムレッツデミグラスソースがけ	卵、鶏肉	牛乳	トマト、にんじん、赤ピーマン	玉ねぎ、とうもろこし	ごはん	油、ハヤシフレーク	805		
			ブロッコリーサラダ	大豆		ブロッコリー、小松菜	枝豆、玉ねぎ	砂糖	油			
			野菜スープ	ベーコン、あさり、フランクフルト		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	マカロニ	油			28.5
16日 (木)	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、砂糖、でん粉	オリーブオイル	778		
			マッシュポテト			パセリ	とうもろこし	じゃが芋				
			ラビオリスープ	鶏肉、豚肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	小麦粉、パン粉	油			32.3
17日 (金)	ごはん	牛乳	白身魚のチリソースがけ	たら	牛乳		長ねぎ、にんにく、生姜	ごはん、砂糖、でん粉	油	846		
			春雨の炒め物	ハム		小松菜、にんじん	キャベツ、生姜	春雨、砂糖	油			
			塩マーボー豆腐	豚肉、豆腐		にんじん	玉ねぎ、干しいたけ、長ねぎ、たけのこ、枝豆、生姜	でん粉	油、ラー油			33.3
20日 (月)	地粉うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	牛乳、青のり			地粉うどん、小麦粉	油	875		
			こまつなサラダ (和風ドレッシング)	まぐろ		小松菜、にんじん	大根		ドレッシング			
			ちゃんこ風うどん	鶏肉、油揚げ、みそ		にんじん	キャベツ、長ねぎ、にんにく、生姜、玉ねぎ	でん粉、パン粉				
			小魚		かたくちいわし			砂糖				35.9
21日 (火)	麦ごはん	牛乳	豆腐ナゲット	豆腐、いとよ、豆乳	牛乳		玉ねぎ	麦ごはん、小麦粉、でん粉	油	925		
			フルーツポンチ				パインアップル	ゼリー				
			ほうれん草カレー	豚肉	牛乳、スキムミルク	ほうれん草、にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃが芋	カレールウ、油			24.7
22日 (水)	ごはん 小5・6年 家庭科 (和食の日)	牛乳	さばの塩焼き	さば	牛乳			ごはん		798		
			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、枝豆	砂糖	油			
			お吸い物	えび、豆腐、たら	オキアミ		かぶ、干しいたけ、生姜、長ねぎ	小麦でん粉				32.5

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 行事食 (県民の日)	牛乳	わらじカツ	豚肉	牛乳		長ねぎ	ごはん、砂糖、小麦粉 でん粉、パン粉	油	中学生 771 27.7	
			小松菜のおひたし	ちくわ		小松菜	キャベツ、とうもろこし				
			しげただ汁	鶏肉		にんじん	干しいたけ、大根、長ねぎ				
			久喜市産いちごのゼリー					ゼリー			
27日 (月)	ソフトめん	牛乳	かにしゅうまい	かに、豚肉、 鶏肉	牛乳		玉ねぎ	ソフトめん、でん粉、 パン粉、小麦粉		847 37.0	
			大根サラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)			小松菜	大根、きゅうり、とうもろこし		ドレッシング		
			肉みそソース	豚肉、みそ、 大豆ミート		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	砂糖、でん粉	油		
28日 (火)	ごはん	牛乳	チキンチキンごぼう	鶏肉	牛乳		ごぼう、枝豆	ごはん、でん粉、 砂糖	油	836 32.8	
			ほうれん草のごま和え			ほうれん草、 にんじん	もやし	砂糖	ごま		
			豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ			玉ねぎ、大根、長ねぎ				
29日 (水)	ごはん	牛乳	ほっけの生姜焼き	ほっけ	牛乳		生姜	ごはん		757 32.7	
			ひじきの煮物	さつま揚げ、 鶏肉	ひじき	にんじん	こんにゃく、枝豆	砂糖	油		
			具だくさん豚汁	豚肉、生揚げ、 みそ		にんじん	白菜、ごぼう	じゃが芋			
			お米のババロア					ババロア			
30日 (木)	こどもパン	牛乳	赤魚バジルフライ	赤魚	牛乳	バジル、 赤ピーマン	にんにく	こどもパン、小麦粉、 パン粉、でん粉	油	781 31.2	
			きのこのソテー	フランクフルト			さやいんげん	にんにく、玉ねぎ、エリンギ、 しめじ			オリーブオイル
			かぼちゃのシチュー	鶏肉	牛乳、 スキムミルク	かぼちゃ、にんじん、 ブロッコリー	玉ねぎ、とうもろこし	米粉	油		
※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。									11月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	809
									たんぱく質(g)	31.5	



# 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

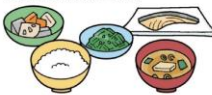
2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

### 和食の特徴

①多様で新鮮な食材と  
素材の味わいを活用



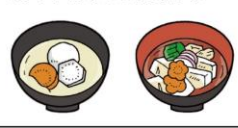
②バランスがよく、  
健康的な食生活



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。

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。



## 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、とびきりのおいしさで、思わず3人も「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。