11月晨

献立のお知らせ

川越市立菅間学校給食センター TEL223-3038

川越第一小 仙波小 大塚小 月越小 牛子小 寺尾小 大東東小 霞ケ関東小 上戸小 山田小

	曜	こんだて			7	主 な 分 類 ※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。		
日						おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)
		主食・牛乳		おかす	プ	炭水化物·脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン
4	火	ごはん 牛乳		とうふとえのきのみそし れんこんいりつくね(2) あおなのごもくいため		ごはん さとう でんぷん あぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ れんこん たまねぎ もやし チンゲンサイ しょうが
5	水	こどもパン 牛乳		チリコンカーン ごぼうとツナのサラダハ りんご	ペンのぐ	パン あぶら じゃがいも ドレッシング ごま	牛乳 ぶたにく だいず まぐろ	たまねぎ にんじん トマトピューレ ケチャップ にんにく グリンピース ごぼう とうもろこし きゅうり りんご
6	木	ごはん 牛乳	ドレッシング	かぼちゃだんごじる あじあおさフライ こがねもやし		ごはん あぶら でんぷん パンこ ドレッシング ごま	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ あじ あおさ	にんじん だいこん かぼちゃ こまつな もやし
7	金	うどん 牛乳		きつねうどん さいのくににくまん わかめいため		うどん さとう こむぎこ ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ ぶたにく わかめ	にんじん ながねぎ ほうれんそう しょうが たまねぎ
10	月	ごはん 牛乳		じゃがいもとたまねぎの おさかなハンバーグ ぶたにくとだいずのあま		ごはん じゃがいも あぶら さとう	牛乳 あぶらあげ みそ かんぱち ぶたにく だいず	たまねぎ こまつな ながねぎ にんじん
11	火	ごはん 牛乳		すいとん やさいよせ こうやどうふのごまあえ		ごはん こむぎこ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく たらすりみ こうやどうふ	にんじん だいこん こまつな とうもろこし たまねぎ もやし ほうれんそう
12	水	ごはん 牛乳		ざくざくに あつやきたまご キャベツのおかかいた&	め	ごはん あぶら さといも さとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ たまご かつおぶし	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん キャベツ
13	木	ナン 牛乳		かぶのシチュー ドライカレー りんご		パン あぶら マカロニ ルウ パンこ さとう	牛乳 ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ かぶ にんにく ピーマン トマトピューレ りんご
17	月	ごはん 牛乳		さわにわん さつまいものてんぷら ひじきごはんのぐ		ごはん あぶら さつまいも こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく かまぼこ とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん みつば グリンピース
18	火	まるパン 牛乳		ABCスープ ハンバーグ ポテトのソテー		パン あぶら マカロニ さとう じゃがいも	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ とうもろこし
19	水	ごはん 牛乳		ハヤシライス キャベツとウインナーの バニラヨーグルト	ソテー	ごはん あぶら じゃがいも ルウ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト ウインナーソーセージ	たまねぎ にんじん ケチャップ キャベツ ピーマン
20	木	ごはん 牛乳		あつあげとはくさいのちかにシューマイ(2) ミニトマト(2)	らゅうかに	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ	牛乳 ぶたにく あつあげ かに たらすりみ	にんにく しょうが にんじん はくさい ピーマン たまねぎ トマト
21	金	ごはん 牛乳		じゃがぶたキムチ あげぼうぎょうざ はるさめサラダ	上戸小 リクエスト	ごはん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ はるさめ	牛乳 ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい にら むらさきたまねぎ きゅうり キャベツ
25	火	コッペパン 牛乳		かわごえやきそば とりのからあげ マスカットゼリーいりポ	シチ リクエスト	パン あぶら ちゅうかめん でんぷん	牛乳 ぶたにく ちくわ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パインアップル もも マスカット
26	水	ごはん 牛乳	おさかな ふりかけ	もずくのみそしる ぶたにくのしょうがやき みかん		ごはん あぶら さとう でんぷん	牛乳 とうふ あぶらあげ もずく みそ ぶたにく	にんじん だいこん ながねぎ しょうが たまねぎ みかん
27	木	ごはん 牛乳	ソース	チンゲンサイのかきたま メンチカツ だいこんのごまソースに		ごはん でんぷん あぶら パンこ さとう ごま	牛乳 とりにく たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ だいこん えだまめ
28	金	ソフトめん 牛乳	ドレッシング	ミートソース ハッシュドポテト いろどりサラダ		ソフトめん あぶら さとう ルウ じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ とうもろこし キャベツ
平均栄養量 は2年生 エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.8 g 3・4年生 たんぱく質 23.8 g エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.8 g 5・6年生 たんぱく質 25.8 g								
都合により献立を変更することがあります。								

主な分類欄は、食育用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください

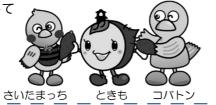
11月は彩の国ふるさと学校給食月間です!

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふる さと学校給食月間」としています。給食に埼玉県でとれた食材を 積極的に取り入れ、地元への愛着を深める学校給食を推進しています。

そこで今月は、川越産のさつま芋を使用した「さつま芋の天ぷら」や川越産のかぶを使用した「かぶのシチュー」、川越産の里芋や大根、人参、ごぼうなどを使用した「※ざくざく煮」、埼玉産の豚肉・小麦粉を使用した「彩の国肉まん」などを取り入れま

した。また、お米は年間を通して 川越産を使用しています。

ぜひ川越市や埼玉県の食 材を味わって食べてくださ



【お知らせ】

上戸小学校・新宿小学校のリクエスト献立は、学校の給食委員会が中心となり、栄養のバランスや旬の食材などを考慮して作成したものです。



《献立作成時のねらい》 <u>埼玉県産農産物について知ろう</u>

身近で作られている農産物を多く取り入れました。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆※ざくざく煮

大根や人参、ごぼう、 こんにゃく、油揚げなど の食材をざくざくと大き めに切り、よく味がしみ るようにじっくり煮た煮 物です。この時期におい しい里芋も入っています。



) さつま芋、里芋、ほうれん草) 小松菜、みつば、かぶ、人参 大根、チンゲン菜、ごぼう *(*

3000000

4計年度 任 用 職員 (調理員)を募集中です。 詳しくは、 学校給食課 **7** 2 3 | 6 0 3 5 までお願いしま

緊急募集】