

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節になりました。こまめなうがい・手洗い、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。今月は、彩の国学校給食月間となっています。埼玉県やさいたま市にちなんだ献立(かてめし、小江戸さつまいもカレー、ゼリーフライなど)を、給食に取り入れています。

日	曜日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等			
1	火	ごはん		こめ			570	21.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さばのみそに	さば みそ	さとう でんぷん					
		けんちんじる	とうふ	こんにやく さとも あぶら	ごぼう にんじん ながねぎ こまつな だいこん	しょうゆ しお かつおだし さばだし			
		たくわんあえ		ごま ごまあぶら	たくわん キャベツ きゅうり	しょうゆ しお			
2	水	マーブルしょくパン	だっしふんにゅう なまクリーム	こむぎこ さとう パター		ココア しお	584	21.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		とりにくとひよこまめのトマトに	とりにく ひよこまめ ベーコン チーズ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ			
		アーモンドサラダ		アーモンド あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	しお こしょう す			
3	木	文 化 の 日							
4	金	かてめし	あぶらあげ	こめ しらたき さとう あぶら	ほししいたけ たけのこ ずいき	しょうゆ しお さけ	575	18.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さつまいもとくりのコロケ		さつまいも くり あぶら こむぎこ パンこ でんぷん じゃがいも					
		とんじる	ぶたにく みそ	さとも あぶら	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	かつおだし さばだし			
7	月	むぎごはん		こめ むぎ			580	22.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		しせんでうふ	とうふ ぶたにく	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ たけのこ	さけ しょうゆ しせんソース トウバンジャン テンメンジャン			
		くきわかめのナムル	くきわかめ	ごま ごまあぶら	きゅうり もやし えのきたけ にんにく	す しお しょうゆ			
8	火	かみかみごはん	だいず ぶたにく	こめ さとう あぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ	しょうゆ しお みりん	593	26.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		おさかなかまぼこ	さかなのすりみ	さとう こめこ あぶら	えだまめ とうもろこし	しお			
		さつまじる	ぶたにく みそ とうふ	さつまいも こんにやく あぶら	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ	かつおだし さばだし			
9	水	ツイストパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう		しお	592	21.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		コーンクリームスープ	とうにゅう ぎゅうにゅう しろはなまめ とりにく	バター あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ とうもろこし	しお こしょう			
		ツナいりマカロニサラダ	ツナ	マカロニ あぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	す しお こしょう			
10	木	むぎごはん		こめ むぎ			611	24.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		とうふのちゅうかに	とうふ うずらのたまご ぶたにく	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	しょうゆ さけ しお しせんソース			
		はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ す しお			
11	金	おっきりこみうどん	とりにく あつあげ	こむぎこ さとも あぶら さとう	ごぼう にんじん ながねぎ ほししいたけ だいこん	しお しょうゆ さけ みりん かつおだし さばだし	658	27.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		だいずのあおのりふうみあげ	だいず あおのり	あぶら さとう		しょうゆ みりん			
		くるみあえ	みそ	くるみ ごま さとう	こまつな はくさい	しょうゆ みりん			
14	月	県 民 の 日							
15	火	ごはん(てづくりふりかけ)	かつおぶし あおのり	こめ ごま	ゆかり		610	23.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		かますのひもの	かます			しお			
		まゆたまじる	とりにく	さとも あぶら しらたま	だいこん にんじん ながねぎ こまつな	しょうゆ しお みりん かつおだし さばだし			
		りんご			りんご				
16	水	あおなとえびのピラフ	えび	こめ パター あぶら	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム	しお さけ こしょう しろワイン	589	22.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		わかさぎフリッター	わかさぎ あおのり	こむぎこ あぶら		しお			
		ポトフ	ぶたにく ウィナー	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	しろワイン しお こしょう			

日	曜日	こんだてめい	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)	
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等			
17	木	市教研大会のため、3時間授業で給食はありません。							
18	金	むぎごはん		こめ むぎ			638	20.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		こえどさつまいもカレー	ぶたにく スキムミルク	さつまいも こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ りんご	カレーこ あかワイン しょうゆ			
		かいそうサラダ	かいそうミックス	あぶら ごまあぶら ごま さとう	きゅうり だいこん とうもろこし	す しお しょうゆ			
		おやつチーズ	チーズ						
21	月	ごはん		こめ		634	25.8		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		あつあげのそぼろに	あつあげ ぶたひきにく	じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ しょうが			しょうゆ みりん さけ	
		こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごま ごまあぶら あぶら	こまつな きゅうり とうもろこし			しょうゆ す しお	
22	火	ナッツいりキムチチャーハン	ぶたにく	こめ ごまあぶら あぶら	はくさいキムチ にんじん ピーマン	620	25.1		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		しゃくしなあげぎょうざ	ぶたにく だいち	さとう ごまあぶら こむぎこ	しゃくしなづけ キャベツ しょうが			しょうゆ しお こしょう	
		トックスープ	とりにく わかめ	トックもち ごま	たまねぎ とうもろこし こまつな			さけ しお こしょう	
23	水	勤労感謝の日							
24	木	ごはん		こめ		595	23.5		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さけのチーズフライ	さけ チーズ	こむぎこ パンこ あぶら					
		ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタンのかわ ごまあぶら	にんじん たまねぎ こまつな			ほししいたけ もやし ながねぎ	
		ぴりからもやし		ごまあぶら ごま さとう	もやし きゅうり			しょうゆ す しお トウバンジャン	
25	金	こどもパン(スライス)	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう マーガリン		670	29.6		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		てりやきハンバーグ	ぶたひきにく とりにく	パンこ あぶら さとう	たまねぎ			しお	
		やさいとたまごのスープ	たまご ぶたにく	でんぷん	にんじん たまねぎ はくさい			しお こしょう	
		ビーンズサラダ	だいち	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし			す しお こしょう	
28	月	スタミナみそラーメン	ぶたにく みそ	ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たらこ	579	26.1		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さいのくにさといもパオズ	ぶたにく とりにく	さといも こむぎこ パンこ	ながねぎ キャベツ しょうが			しお しょうゆ こしょう	
		ちゅうかあえ	わかめ	ごま ごまあぶら さとう	もやし きゅうり だいこん			しょうゆ す しお	
29	火	れんこんごはん	とりひきにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	ごぼう れんこん にんじん	543	21.6		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		あつやきたまご(ヌウ)	たまご ぶたにく	さとう あぶら でんぷん				しお しょうゆ す	
		ごじる	だいち とうふ みそ	じゃがいも	だいこん こまつな ながねぎ			かつおだし さばだし	
30	水	ごはん		こめ		640	21.3		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ゼリーフライ	おから たまご	じゃがいも こむぎこ あぶら	ながねぎ にんじん たまねぎ			しお こしょう ソース	
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく あぶら	ごぼう にんじん だいこん			かつおだし さばだし	
		ごまあえ		さとう ごま	こまつな キャベツ もやし			しょうゆ しお	
						今月の平均栄養摂取量	605	23.5	
						給食栄養摂取基準値	640	24.0	

☆「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。

《今月のこんだてより》

4日(金)かてめし・・・埼玉県秩父地方の郷土料理です。『かてる』の意味は、2つあります。①【混ぜる】という意味 ②【糶】かさを増すという意味  
 22日(火)しゃくしな揚げぎょうざ・・・秩父地方の特産品のしゃくし菜漬けを使った餃子です。  
 28日(月)彩の国さといもパオズ・・・埼玉県産の原料(里芋、黒豚肉、長ねぎ、しょうゆ、小麦粉)を使って作られたものです。給食室で、蒸します。  
 30日(水)ゼリーフライ・・・埼玉県行田地方生まれの揚げ物です。生のおからを使って、今年も給食室で手作ります。