

令和5年度 11月よていこんだてひょう

①

埼玉県の郷土料理、
食材が給食に登場します。
『太字』が目印！
楽しみにしてくださいね。

今月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です。
姉妹都市美里町の新米を1か月お届けします。

新米

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)		
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他				
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど					
1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			515	28.6		
	しゅしょく	★ごはん	こめ							
	しゅさい	あかうおのねぎみそやき	さとう	あかうお	みそ	ねぎ			醤油 酒 みりん	
	ふくさい	きゅうりのあちらづけ	さとう			きゅうり にんじん かぶ しょうが			醤油 酢 塩	
	しるもの	★いものじる(かわぐち)	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	あぶらあげ とうふ	みそ			ごぼう にんじん だいこん	鰹だし
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			639	26.5		
	しゅしょく	★まるパン	(こむぎこ さとう ショートニング)	(だっしふんにゅう)					(イースト・塩)	
	しゅさい	★スパイシーチキン	はちみつ	とりにく		にんにく			塩 醤油 カレー粉	
	ふくさい	コールスローサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用)			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし			塩 醤油	
	しるもの	★とうにゅうスープ	あぶら かたくりこ	とりにく	とうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ			コンソメ しょう油	塩 鶏がらだし
デザート	さいたまけんさんいちごゼリー	(さとう)			(いちご クランベリー こんにゃく)					
3 (金)	文化の日									
6 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			533	20.0		
	しゅしょく	★かてめし(ちぢぶし)	こめ むぎ あぶら さとう	こうやどうふ		にんじん さやえんどう ごぼう			和風だし 塩	
	しゅさい	ゼリーフライ(ぎょうたい)	じゃがいも こむぎこ あぶら	おから		たまねぎ にんじん			塩 しょう油 リン	
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう あぶら			こまつな もやし とうもろこし			酢 塩 醤油	
	しるもの	★よしのじる	かたくりこ	とりにく		にんじん ねぎ しいたけ だいこん しょうが			鰹だし 塩 醤油	
7 (火)	のみもの	りんごミックスジュース				りんご にんじん ビーマン こまつな ケール フロッコリー レモ	584	28.1		
	しゅしょく	★ごはん	こめ							
	しゅさい	ぶりのてりやき	さとう かたくりこ	ぶり					みりん 醤油 酒	
	ふくさい	いりどうふ	あぶら さとう	とりにく	とうふ	にんじん しいたけ たけのこ			酒 醤油 塩	
	しるもの	★とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく	あぶらあげ	みそ			ごぼう だいこん にんじん	鰹だし
8 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			691	29.3		
	しゅしょく	★ごはん	こめ							
	しゅさい	★とりにくのさっぱりしおこうじあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく		にんにく しょうが			塩麹 酒	
	ふくさい	おひたし	さとう			こまつな にんじん もやし				
	しるもの	けんちんじる	さといも あぶら	とりにく	とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ			鰹だし 醤油 塩	
デザート	ごかぼう(くまがやし)	(もちこめ みずあめ さとう)	(だいず)							
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	27.9		
	しゅしょく&しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	★ぶたキムチどん	あぶら さとう	ぶたにく		はくさい ねぎ なら ビーマン			キムチの素 醤油 塩	
	ふくさい	あおりのポテト	じゃがいも あぶら	のり		チンゲンサイ にんにく しょうが			みりん 豆板醤	
	しるもの	★わかめスープ	ごまあぶら	わかめ	かまぼこ	にんじん たけのこ たまご たけ ねぎ			醤油 塩 しょう油 鶏がらだし	
10 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			586	26.6		
	しゅしょく	★ごはん	こめ							
	そのた	なっとう		だいず		(ちやば)			(醤油)	
	しゅさい	ホキのこめパンこおちゃフライ	(こめパンこ かたくりこ)	(ホキ)		(ちやば)			(塩 しょう油) リン	
	ふくさい	ゆずづけ				キャベツ きゅうり にんじん ゆず			塩 醤油	
しるもの	★すいとんじる	(こむぎこ) さといも	とりにく		にんじん ごぼう しめじ	(塩) 醤油	鰹だし			
13 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			510	26.5		
	しゅしょく	★きのこごはん	こめ あぶら さとう	とりにく	あぶらあげ	しめじ しいたけ エリンギ にんじん			和風だし 塩 醤油 酒	
	しゅさい	★いかのしょうがやき		いか		しょうが			みりん 醤油 塩	
	ふくさい	こんぶあえ		(こんぶ)		きゅうり にんじん キャベツ			塩	
	しるもの	かぼちゃのみそしる		わかめ	みそ	かぼちゃ たまねぎ			鰹だし	
デザート	さいたまけんさんおちゃプリン	(さとう あぶら みずあめ)	(とうにゅう だいず)		(まっちゃん)					
14 (火)	県民の日									
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596	26.3		
	しゅしょく	★ごはん	こめ							
	しゅさい	さばのみそに	さとう かたくりこ	さば	こんぶ	みそ			しょうが ねぎ はねぎ	醤油 酒 みりん 鰹だし
	ふくさい	★ごまあえ	ごま さとう			こまつな			キャベツ にんじん	醤油 酒
	しるもの	★さつまじる	さつまいも あぶら	とりにく		だいこん にんじん こんにゃく ねぎ			鰹だし 醤油 塩	
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			694	30.9		
	しゅしょく	★ごはん	こめ							
	しゅさい	★すきやきふう	やきふ さとう	ぎゅうにく	とうふ	しらたき にんじん はくさい			醤油 酒 みりん	
	しるもの	だいこんのみそしる		あぶらあげ	わかめ	みそ			だいこん にんじん ねぎ	鰹だし
	デザート	さつまいもとくりのタルト	(さつまいも くり こめ さとう あぶら)	(とうにゅう)						





Main menu table with columns for date, food type, dish name, ingredients, and nutritional info (Energy, Protein).

23(木) 勤労感謝の日

和食の日(11.24=いいにほんしょく)

Menu table for November 24th (Ando no Hi) and November 27th-30th, including dishes like Gohan, Miso, and various soups.

※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承下さい。
※使用している食材を、すべて記載しているわけではありません。
※()で書かれている食材は、加工食品に含まれている食品です。
※アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士(栄養士事務室TEL421-3861)までご相談下さい。
※★よくかんで栄養吸収!!★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。
♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。
当たった人はいいことあるかも・・・

Summary table for '美谷本小学校' showing monthly averages and standards for energy, protein, fat, carbohydrates, and salt.

今月の目標 よく噛んで食べよう

Diagram showing the benefits of chewing: stimulating the brain, increasing blood flow, and aiding digestion.

今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」のため、埼玉県の食材を使った献立や郷土料理など、積極的に提供していきます。
昔からある伝統料理はもちろんのこと、地元を愛するがゆえに開発された商品など、盛りだくさんです。
地元とはいっても、行ったことのない場所も多いかと思えます。
まずは、味から知って、それからゆかりの土地を訪れてみるのも楽しいかもしれませんね。この機会に、新たな埼玉の魅力を発見してください。

