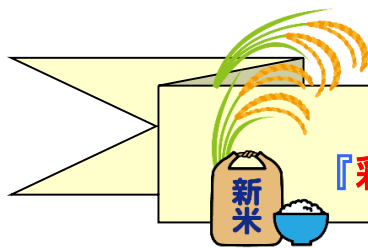


令和7年度 11月よていこんだてひょう ①



今月は、
『彩の国ふるさと学校給食月間』です。



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。



戸田市立美谷本小学校

日（曜）	料理の種類	献立名	食品名				調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える				
			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				
3(月)	文 化 の 日								
5 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			598	21.8	
	しゅしよく	かてめし(ちちふし)	こめ むぎ あぶら さとう	こうやどうふ	にんじん さやいんげん ごぼう しいたけ	塩 醤油 酒 鰹だし			
	しゅさい	ゼリーフライ(ぎょうだい)	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	おから	ねぎ たまねぎ にんじん	塩 ヲヨク リース			
	ふくさい	はくさいのマヨごまあえ	さとう ごま マヨネーズ(卵不使用)		こまつな はくさい だいこん	醤油 ヲヨク			
	しるもの	にくとだいこんのみそしる	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	だいこん えのき ねぎ	鰹だし			
6 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			581	26.4	
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とだしさんはちみついり ハニーマスタードチキン	はちみつ	とりにく	レモンかじゅう	醤油 マスタード 塩 ヲヨク			
	ふくさい	ろくていサラダ(とだし)	ごまあぶら さとう ごま	かまぼこ	もやし にんじん きょうな だいこん	酢 塩 醤油			
	しるもの	トマトのスープ	あぶら	ベーコン ぶたにく	たまねぎ トマト にんじん レタス かぶ にんにく	塩 ヲヨク 鶏がら			
7 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			579	29.9	
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	その他	なっとう(さいたまけん)		だいず		醤油			
	しゅさい	たららのコンソメたつた	でんぶん	たら	パブリカ トマト たまねぎ にんじん	塩 ヲヨク 刻みバター			
	ふくさい	わふうポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	えだまめ ツナ かつおぶし	きゅうり にんじん	塩 醤油 酢 ヲヨク			
10 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			657	26.7	
	しゅしよく	ちゅうかめん	こむぎこ			塩			
	しゅしよく	とうふラーメン(さいたまし)	あぶら かたくりこ ごまあぶら	とりにく とうふ わかめ	たけのこ にんじん ねぎ しょうが	塩 ヲヨク 醤油 中華だし 酒 鶏がら 鰹魚干昆布だし			
	しゅさい	ふかや ねぎぎょうざ(ふかやし)	さとう こむぎこ ラード ごま あぶら	ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが	醤油 塩			
	ふくさい	のらぼうなのあえもの(さいたまけん)	さとう ごま		のらぼうな にんじん もやし こんにゃく	醤油 みりん			
11 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			576	29.5	
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	すきやきふう	やきふ さとう	ぶたにく とうふ	しいたけ しらたき にんじん はくさい ねぎ	醤油 酒 みりん 鰹だし			
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	えのき こまつな たまねぎ	鰹だし			
	デザート	よりいみかんゼリー(よりいし)	さとう		みかんかじゅう				
12 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			572	26.3	
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しろみざかなコチュジャンソース	かたくりこ さとう ごまあぶら	たら	にんにく	コチュジャン ケチャップ 醤油 塩 みりん			
	ふくさい	ブロッコリーチョレギサラダ	ごまあぶら ごま	ささみ のり	ブロッコリー きゅうり にんじん にんにく ねぎ	塩 醤油			
	しるもの	ちゅうかふうコーンスープ	かたくりこ	とりにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな	塩 ヲヨク 酒 醤油 鶏がら 中華スープ			
13 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			583	28.5	
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくのすたみなやき	さとう ごま あぶら ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	醤油 酒 みりん 一味			
	ふくさい	さっぱりあえ		ツナ	だいこん にんじん きゅうり レモンかじゅう	醤油 塩			
	しるもの	こんさいじる	さつまいも	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	鰹だし			
14(金)	県 民 の 日								
17 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			648	28.2	
	しゅしよく& しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅしよく& しゅさい	ぶたキムチどん	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	はくさい たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ にら こまつな にんにく しょうが	醤油 塩 みりん 豆板醤			
	ふくさい	だいがくいも	あぶら さつまいも みずあめ さとう ごま			醤油 酒			
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	わかめ とりにく	にんじん えのき ねぎ	醤油 塩 ヲヨク 鶏がら			
18 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			581	26.2	
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	アジフライ	あぶら パンこ	あじ あおさ		塩			
	ふくさい	からしあえ	さとう	ちくわ	キャベツ こまつな にんじん	醤油 辛子 みりん 鰹がら			
	しるもの	いものじる(かわぐちし)	ごまあぶら 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 ねぎ こまつな	鰹がら			

よくかむとよいことがたくさんあります！

- ①のうのはたらきをたかめる ②あごのはったつをたすける
③えいようのきゅうしゅうがよくなる ④むしばになりにくくなる
⑤たべすぎをふせぐよくかんで、けんこうなからだをつくりましょう☆



？六艇サラダとは？

戸田市にある競艇場の色とりどりのボートにちなみ、六種類の食材を使いました。



か た
よく噛んで食べよう



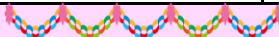
令和7年度

11月 よていこんだてひょう

②



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)	たんぱくしつ (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			
19 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			562	22.8
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	スパイシーチキン	はちみつ	とりにく	にんにく	醤油 塩 加ー粉		
	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	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	コッパ 塩 しょう 鶏がらだし		
20 (木)	のみもの	りんごジュース		ぎゅうにゅう			631	21.1
	しゅしょく	ほうとう	こむぎこ			塩		
		にぼうとう (ふかやし)		とりにく	にんじん だいこん こまつな ごぼう しいたけ しめじ ねぎ	鯉昆布煮干ダ 醤油 みりん 塩		
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり				
	ふくさい	つぼづけあえ	ごまあぶら		だいこん きゅうり にんじん	塩		
21 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			607	27.1
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さわらのジェノパソースづけ	あぶら	さわら	バジル にんにく ピーマン	塩		
	ふくさい	えだまめいりサラダ	あぶら さとう	えだまめ	ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	塩 酢 しょう 醤油		
	しるもの	やさいのクリームスープ	こむぎこ あぶら じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	塩 しょう 鶏がら コッパ		
24(月)	 和 食 の 日 (11 24=いいにほんしょく) 							
	勤 労 感 謝 の 日							
25 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			611	22.5
	しゅしょく	しゃくしなチャーハン (ちぢふし)	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま	とりにく	にんじん しゃくしな とうもろこし ねぎ	塩 しょう 中華スプ 酒 醤油		
	ふくさい	みそポテト(ちぢふし)	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	みそ		みりん 醤油 酒		
	しるもの	ねぎふたスープ	ごまあぶら	ぶたにく	しらたき ねぎ こまつな えのき しょうが にんにく	しょう 塩 醤油 鶏がら		
	デザート	ごかほう	もちごめ みずあめ さとう	きなこ				
26 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			580	21.3
	しゅしょく	コッパパンスライス	こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用))			イースト 塩		
	しゅさい	ロングメンチカツ	パンこ こめこ こむぎこ さとう みずあめ デブツ あぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ	塩 リース グリッパ		
	ふくさい	イタリアンサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん パセリ にんにく	塩 酢 しょう		
	しるもの	オニオンスープ	あぶら	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	塩 しょう コッパ 鶏がら		
27 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			566	29.2
	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	鯉だし 塩 醤油 酒		
	しゅさい	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		塩 酒 みりん		
	ふくさい	ゆずづけ			はくさい きゅうり にんじん ゆず	塩 醤油		
	しるもの	つみっこ (ほんじょうし)	こむぎこ あぶら	とりにく	にんじん ごぼう しめじ こまつな ねぎ	塩 醤油 鯉だし		
28 (金)	 おめでとう♪ 11月うまれ◆美谷本っ子 パーティパーティー 						612	22.6
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく& しゅさい	♥きたもと トマトカレー (きたもとし)	こめ あぶら こむぎこ バター	とりにく	トマト たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト セロリ	コッパ 塩 加ー粉 塩 しょう ソース 醤油 鶏がらだし パ イリフ コッパ		
	ふくさい	こまつなサラダ	あぶら さとう		こまつな もやし とうもろこし	塩 醤油 酢		
	デザート	フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト	みかん パイン おうとう			

※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、ご了承ください。
 ※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。
 ※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)までご相談ください。
 ※♥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。当たった人はいいいことあるかも・・・
 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。

美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
今月の平均	597	25.6	21.6	77.4	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2g未満

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいますかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、右の4つがその特徴として挙げられています。



「和食」の特徴

多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり