

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			しょくひんめい			えいようか		
		のみの	りょうりのしゅるい	しゅしよく と おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	からだのちようしをととのえる やさしい・くだもの・きのこなど	ちようみりよう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
3 (月)	ぶんかのひ									
4 (火)	がっこうこうかい ふりかえきゅうじつ									
5 (水)	はし	牛乳	しゅしよく	ホットちゅうかめん	こむぎこ			塩	618	24.8
			しるもの	しおラーメン	あぶら	ぶたにく わかめ なると	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	酒 がらスープ 中華スープ こしょう 塩 しょうゆ		
			しゅさい	にらまんじゅう②	ぶたのあぶら あぶら さとう でんぶん みずあめ こむぎこ	とりにく だいずこ	にら キャベツ たけのこ	しょうゆ 塩 コチュジャン 香辛料		
			ふくさい	さんしよくあえ	ごまあぶら		こまつな えのき にんじん	しょうゆ 塩		
ふるさとあじめぐりきゅうしよく ～さいたまけん～										
6 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				557	22.2
			しるもの	つみっこ	すいとん さといも		にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	かつお節 昆布 塩 しょうゆ みりん		
			しゅさい	さわらのたつたあげ	あぶら かたくりこ	さわら	しょうが	しょうゆ 酒		
			ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ	塩		
今月(こんげつ)のふるさと味(あじ)めぐり給食(きゅうしよく)は「つみっこ」です。「つみっこ」は昔(むかし)、本庄市(ほんじょうし)で養蚕(ようさん)や機織(はたおり)が盛(さか)んに行(おこな)われていた頃(ころ)に、仕事(しごと)の合間(あいま)に食(た)べられていた郷土料理(きょうどりょうり)です。練(ね)った小麦粉(こむぎこ)を「つみとる」の方言(ほうげん)が元(もと)となり「つみっこ」と名付(なづ)けられたと言(い)われています。										
7 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				649	24.4
			しゅさい	キムチチゲ	さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく やきどうふ みそ	キムチ はくさい にんじん ねぎ えのき にら にんにく	しょうゆ コチュジャン 酒		
			しゅさい	だいずナゲット②	あぶら さとう こむぎこ でんぶん コーンスターチ みずあめ	だいず	たまねぎ	塩 香辛料		
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまごふしよう) さとう		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
10 (月)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				579	21.6
			しるもの	ちゃんこじる	ごまあぶら	ミートボール あぶらあげ	はくさい にんじん もやし ごぼう ねぎ しょうが	かつお節 昆布 しょうゆ 塩		
			しゅさい	じゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん しょうが	かつおだし しょうゆ		
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう		ほうれんそう にんじん	しょうゆ		
11 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら			塩	609	26.0
			しるもの	さつまいものポタージュ	さつまいも ベシヤメルソース	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ	コンソメ 塩 		
			しゅさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ かたくりこ	とりにく	レモンかじゅう	しょうゆ 粒マスタード 塩 こしょう		
			ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん きゅうり	塩 酢		
12 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				555	22.1
			しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン なると	にんじん にら ブロッコリー ねぎ	こしょう がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ		
			しゅさい	しろみざかなのこうみあげ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ホキ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
			ふくさい	ピリカラきゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩		
13 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				615	22.4
			しるもの	だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しめじ ねぎ	かつお節 昆布		
			しゅさい	ソースかつ	あぶら さとう パンこ コーンスターチ	ぶたにく だいすこ		中濃ソース ケチャップ しょうゆ 酒 塩 香辛料		
			ふくさい	ろくていサラダ	いりごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩		
14 (金)	けんみんのひ									
さいたまけんのしょくざいをたべよう！ じばさんぶつつかうしゅうかん(17日～21日) ふとじのしょくざいはさいたまけんさんです。										
17 (月)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				559	26.6
			しるもの	ちゅうかふうコーンスープ	かたくりこ	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	中華スープ がらスープ 塩		
			しゅさい	とりにくのチリソース	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	豆板醤 しょうゆ 塩 こしょう		
			ふくさい	せんぎりやさいのあまずあえ	さとう あぶら		キャベツ にんじん	塩 酢		
17日(にち)から21日までは地場産物(じばさんぶつ)活用週間(かつようしゅうかん)です。地域(ちいき)の自然(しぜん)や文化(ぶんか)、生産者(せいさんしゃ)の努力(どりょく)や食(しょく)への感謝(かんしゃ)の気持(きもち)を育(はぐく)むために、給食(きゅうしよく)でも地場産物(じばさんぶつ)を多(おお)く使(つか)う1週間(いっしゅうかん)です。毎日(まいにち)給食(きゅうしよく)で食(た)べているお米(こめ)をはじめ、みそや豚肉(ぶたにく)などは埼玉県産(さいたまけんさん)です。										

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちょうみりよう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
		のみもの	りようりのしゆるい	しゅしよく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	やさい・くだもの・きのこなど			
18 (火)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				659	24.5
			しゅさい	マーボー豆腐	はるさめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいずミート とうふ みそ	しいたけ たけのこ にら にんにく たまねぎ ねぎ	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ		
			しゅさい	はるまき	あぶら はるさめ こむぎこ ぶたのあぶら でんぶん さとう こめこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩 香辛料		
			ふくさい	のらぼうなのナムル	ごまあぶら		もやし のらぼうな にんじん	塩		
のらぼう菜(な)は、埼玉県(さいたまけん)の比企地域(ひきちいき)の伝統野菜(でんとうやさい)です。のらぼう菜がいつ頃(ごろ)から栽培(さいばい)され始(はじ)めたのかは不明(ふめい)ですが、江戸時代(えどじだい)に旧都幾川村(きゅうときがわむら)の農民(のうみん)にのらぼう菜の種(たね)とともに栽培方法(ほうほう)や食(た)べ方(かた)などについて記(しる)した指南書(しなんしょ)を渡(わた)した記録(きろく)が残り(のこ)っています。										
19 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				608	22.1
			しるもの	じゃがボールのスープ	じゃがボール	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ えのき	がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ		
			しゅさい	ガーリックソース ハンバーグ	デミグラスソース あぶら ぶたのあぶら さとう	とりにく ぶたにく だいずこ	にんにく たまねぎ トマト しょうが	ケチャップ 塩 香辛料 しょうゆ		
			ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かいそうめん かいそう わかめ	にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢		
20 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				584	25.2
				かてめしのもと	あぶら さとう	あぶらあげ こうや豆腐	にんじん ごぼう しいたけ	しょうゆ 酒		
			しるもの	あきやさいのみそしる	さといも	みそ	だいこん にんじん しめじ こまつな	かつお節 昆布		
			しゅさい	ぶりのてりやき	さとう かたくりこ	ぶり		しょうゆ みりん 酒		
今日(きょう)の副菜(ふくさい)はかてめしの素(もと)です。ご飯(はん)に混(ま)ぜると埼玉県(さいたまけん)の郷土料理(きょうどりようり)のかてめしになります。かてめしの語源(ごげん)は混(ま)ぜ合(あ)わせるという意味(いみ)の「糅(か)てる」という言葉(ことば)からきています。米(こめ)の生産量(せいさんりょう)が少(すく)ない地域(ちいき)で、ご飯(はん)の量(りょう)を増(ふ)やすために具材(ぐざい)を加(く)わえたことからできた料理(りょうり)とされています。										
21 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	じごなうどん	小麦粉			塩	599	23.9
				にくうどん	さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ ねぎ	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩		
			ふくさい	みそポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	みそ		しょうゆ		
			ふくさい	キャベツのあさづけ			キャベツ にんじん しょうが	塩 かつおだし		
今日(きょう)の副菜(ふくさい)はみそポテトです。「小屋飯(こちゅうはん)」と呼(よ)ばれる、農作業(のうさぎょう)の合間(あいま)や小腹(こばら)がすいた時(とき)に食(た)べる、埼玉県(さいたまけん)秩父地方(ちちぶちほう)に伝(つた)わる郷土料理(きょうどりようり)です。										
24 (月)	ふりかえきゅうじつ									
25 (火)	わしよくの日(ひ)こんだて 1124(いい)にほんしよくからわしよくの日(ひ)です。にほんじんのでんとうきなしよくせいかつについてみなおし、わしよくぶんかのたいせつさについてかんがえる日(ひ)です。									
	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				575	23.8
				しゃくしなふりかけ	あぶら さとう ごまあぶら いりごま	あぶらあげ ツナ	しゃくしな	しょうゆ みりん 酒		
			しるもの	ほうれんそうのみそしる		とうふ みそ	ほうれんそう たまねぎ しめじ	かつお節 昆布		
			しゅさい	あじのあおさフライ	パンこ こむぎこ あぶら コーンスターチ	あじ あおのり		塩		
26 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	コッペパンスライス	こむぎこ さとう あぶら			塩	604	25.6
				フランクフルト		フランクフルト				
				ボトルケチャップ				ケチャップ		
			しるもの	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん こまつな エリンギ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		
ふくさい	まめまめサラダ	オニオンドレッシング	だいず	えだまめ とうもろこし						
27 (木)	はしスプーン	ジョア	しゅしよく	ごはん	こめ				561	21.8
				★チキンカレー	じゃがいも あぶら カレールウ さとう	とりにく だいずミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ		
			しゅさい	プレーンオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご		酢 塩		
ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー						
28 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				658	27.6
				ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく	しいたけ にんじん しらたき しょうが ごぼう たまねぎ	酒 みりん しょうゆ		
			しゅさい	まぐろカツ	パンこ さとう あぶら こむぎこ	まぐろ だいずこ	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ 塩 ほたてエキス		
			ふくさい	れんこんのきんぴら	ごまあぶら いりごま さとう		れんこん にんじん	しょうゆ 唐辛子		

11 月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21～33	14～22	80～110	2.0 未満
給食センター 平均	599	24.0	19.5	81.9	2.5

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料について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がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。
※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がご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。
※海藻類は**えび・か**にの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。
※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。

