

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

17日から21日までは地場産物活用週間です。地域の自然や文化、生産者の努力や食への感謝の気持ちを育むために、給食でも地場産物を多く使う1週間です。毎日給食で食べているお米をはじめ、みそや豚肉などは埼玉県産です。

日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食 と おかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
18 (火)	はしスプーン	ジョア	主食	ご飯	米				760	27.4
			★ポークカレー	じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	コンソメ ペイリーフ			
			主菜	プレーンオムレツ	砂糖 でん粉 油	卵		酢 塩		
			副菜	のらぼう菜のナムル	ごま油		もやし のらぼう菜 にんじん	塩		
のらぼう菜は、埼玉県の比企地域の伝統野菜です。のらぼう菜がいつ頃から栽培され始めたのかは不明ですが、江戸時代に旧都幾川村の農民にのらぼう菜の種とともに栽培方法や食べ方などについて記した指南書を渡した記録が残っています。										
19 (水)	～ 3days献立 ～								761	29.1
	はし	牛乳	主食	地粉うどん	小麦粉			塩		
			肉うどん	砂糖	豚肉 油揚げ	にんじん 小松菜 たまねぎ しめじ ねぎ	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩			
			副菜	みそポテト	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	みそ		しょうゆ		
副菜			海藻サラダ	砂糖 ごま油	海藻めん 海藻 わかめ	にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢			
戸田中学校2年生の池上さん、橋浦さんが考えてくれた献立です。社会体験チャレンジ事業で、7月に給食センターに職場体験にきてくれました。2人には調理業務の他に献立を考えてもらいました。										
ふるさと味めぐり給食 ～埼玉県～										
20 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				766	34.0
			かてめしの素	油 砂糖	油揚げ 高野豆腐	にんじん ごぼう しいたけ	しょうゆ 酒			
			汁物	つみっこ	すいとん さといも	鶏肉	にんじん しいたけ 大根 ねぎ 小松菜	かつお節 昆布 塩 しょうゆ みりん		
			主菜	さわらの竜田揚げ	油 片栗粉	さわら	しょうが	しょうゆ 酒		
今月のふるさと味めぐり給食は「つみっこ」と「かてめし」です。「つみっこ」は昔、本市で養蚕や機織りが盛んに行われていた頃に、仕事の合間に食べられていた郷土料理です。「かてめし」は語源に混ぜ合わせるという意味の「糰(か)てる」という言葉からきています。米の生産量が少ない地域でご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理とされています。										
21 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				737	34.5
			汁物	中華風コーンスープ	片栗粉	豚肉 卵	たまねぎ にんじん とうもろこし しいたけ チンゲンサイ	中華スープ がらスープ 塩		
			主菜	鶏肉のチリソース	油 砂糖 片栗粉	鶏肉	しょうが にんにく ねぎ	豆板醤 しょうゆ 塩 こしょう		
			副菜	キャベツの浅漬け			キャベツ にんじん しょうが	かつおだし 塩		
24 (月)	振替休日									
25 (火)	和食の日献立 1124(いいにほんしょく)から和食の日です。日本人の伝統的な食生活について見直し、和食文化の大切さについて考える日です。									
	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				736	33.4
			しゃくし菜ふりかけ	油 砂糖 ごま油 いりごま	油揚げ ツナ	しゃくし菜	しょうゆ みりん 酒			
			汁物	秋野菜のみそ汁	さといも	豚肉 みそ	大根 にんじん しめじ 小松菜	かつお節 昆布		
主菜	あじのねぎ塩焼き	水あめ 油 ごま	あじ	ねぎ レモン ゆず	塩 香辛料 酒					
26 (水)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				768	28.2
			汁物	ちゃんこ汁	ごま油	ミートボール 油揚げ	白菜 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		
			主菜	じゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	豚肉	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		
			副菜	まめまめサラダ	オニオンドレッシング	大豆	枝豆 とうもろこし			
27 (木)	はし	牛乳	主食	ホット中華麺	小麦粉			塩	790	30.5
			塩ラーメン	油	豚肉 わかめ なんと	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			
			主菜	にらまんじゅう②	豚脂 油 砂糖 でん粉 水あめ 小麦粉	鶏肉 大豆粉	にら キャベツ たけのこ	しょうゆ 塩 コチュジャン 香辛料		
			副菜	花野菜サラダ	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	牛乳	主食	ご飯	米				769	28.3
			主菜	キムチチゲ	砂糖 ごま油 油	豚肉 焼き豆腐 みそ	キムチ 白菜 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		
			主菜	大豆ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 でん粉 コーンスターチ 水あめ	大豆	たまねぎ	塩 香辛料		
			副菜	れんこんのきんぴら	ごま油 いりごま 砂糖		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	830	27～42	18～28	102～140	2.5未満
給食センター 平均	768	30.4	24.0	107.6	2.7

※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。

戸田市立学校給食センター (442-5065)

