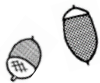


2024年



11月 学校給食 予定献立表

| 日  | 曜日 | 献立名                   | [1,2群]<br>体を作る食品    | [3,4群]<br>体の調子を整える食品                | [5,6群]<br>エネルギーとなる食品       | [その他]<br>調味料等                   | エネルギー | 蛋白質<br>(g) |
|----|----|-----------------------|---------------------|-------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|-------|------------|
| 1  | 金  | ★牛乳                   | ★牛乳                 |                                     | 米                          |                                 | 854   | 29.3       |
|    |    | ご飯                    |                     |                                     |                            |                                 |       |            |
|    |    | ヤンニョムチキン              | 鶏肉                  | にんにく                                | 小麦粉 米粉 揚げ油 三温糖<br>ごま油 ごま   | トマトケチャップ<br>トウバンジャン             |       |            |
|    |    | 旨塩キャベツ                | 塩昆布                 | キャベツ きゅうり 人参<br>にんにく                | ごま油                        |                                 |       |            |
| 5  | 火  | 中華風卵スープ               | 卵                   | 長葱 コーン 小松菜 えのき茸<br>さくらげ             | ごま油 でん粉                    | ガラボン(豚骨)                        | 725   | 27.8       |
|    |    | ★牛乳                   | ★牛乳                 |                                     |                            |                                 |       |            |
|    |    | さつま芋ご飯                |                     |                                     | 米 もち米 さつま芋 揚げ油<br>ごま       | だし(昆布)                          |       |            |
|    |    | タラの紅葉焼き               | タラ                  | 人参ペースト                              |                            | マヨネーズ風味調味料<br>白みそ               |       |            |
| 6  | 水  | 白菜の梅おかか和え             | かつお節                | 白菜 小松菜 人参                           | 三温糖                        | 練り梅                             | 909   | 28.7       |
|    |    | まゆ玉汁                  | 鶏肉                  | 大根 人参 小松菜 しめじ                       | まゆ玉団子                      | だし(鯉節・昆布)                       |       |            |
|    |    | ★牛乳                   | ★牛乳                 |                                     |                            |                                 |       |            |
|    |    | 肉汁うどん (★地粉うどん)<br>(汁) | 豚肉 油揚げ              | 玉葱 長葱 人参                            | ★地粉うどん<br>サラダ油 三温糖         | だし(鯉節・昆布)                       |       |            |
| 7  | 木  | 手作りゼリーフライ             | おから                 | 玉葱 長葱 人参                            | じゃが芋 サラダ油 小麦粉<br>揚げ油       | 中濃ソース                           | 833   | 30.5       |
|    |    | きゅうりとたくあん和え物          |                     | きゅうり たくあん                           | ごま油                        | ★いがまんじゅう                        |       |            |
|    |    | ★いがまんじゅう              |                     |                                     |                            |                                 |       |            |
|    |    | ★牛乳                   | ★牛乳                 |                                     |                            |                                 |       |            |
| 8  | 金  | ご飯                    |                     |                                     | 米                          |                                 | 759   | 28.3       |
|    |    | 親子煮                   | 卵 鶏肉                | 玉葱 さやいんげん 干し椎茸                      | 白滝 サラダ油 三温糖<br>でん粉         | だし(昆布)                          |       |            |
|    |    | 肉味噌コロッケ               |                     |                                     | コロッケ 揚げ油                   |                                 |       |            |
|    |    | きゅうりとかぶのピリ辛和え         |                     | きゅうり かぶ にんにく                        | ごま油                        | トウバンジャン                         |       |            |
| 11 | 月  | ★ショア(マスカット)<br>子どもパン  | ★ショア                |                                     | ★子どもパン                     |                                 | 806   | 28.4       |
|    |    | チキンのハニーマスタード焼き        | 鶏肉                  |                                     | はちみつ                       | ドレッシング<br>粒マスタード                |       |            |
|    |    | 青のりポテト                | のり                  |                                     | じゃが芋 揚げ油                   |                                 |       |            |
|    |    | シェルマカロニのトマトスープ        | ベーコン                | キャベツ 玉葱 人参 にんにく<br>セロリ トマト缶 トマトペースト | マカロニ オリーブ油 三温糖             | ガラボン(豚骨)<br>ローリエパウダー            |       |            |
| 12 | 火  | ★牛乳                   | ★牛乳                 |                                     |                            |                                 | 712   | 23.5       |
|    |    | ご飯                    |                     |                                     | 米                          |                                 |       |            |
|    |    | ★彩の国納豆(たれ・辛子付き)       | ★納豆                 |                                     |                            |                                 |       |            |
|    |    | ピリ辛肉じゃが               | 鶏肉                  | 玉葱 人参 にんにく 生姜<br>クリンピース             | じゃが芋 サラダ油 三温糖              | トウバンジャン<br>だし(昆布)               |       |            |
| 13 | 水  | はりはり漬け                | 昆布                  | きゅうり 人参 切干大根                        | 三温糖 ごま                     |                                 | 846   | 27.7       |
|    |    | みかん                   |                     | みかん                                 |                            |                                 |       |            |
|    |    | ★牛乳                   | ★牛乳                 |                                     |                            |                                 |       |            |
|    |    | しゃくし菜チャーハン            | 炒り卵 ちりめんじゃこ         | しゃくし菜漬け 小葱                          | 米 麦 ごま油                    |                                 |       |            |
| 15 | 金  | チーズはんぺんフライ            | はんぺんフライ             |                                     | 揚げ油                        | 中濃ソース                           | 780   | 33.3       |
|    |    | 肉団子スープ                | 肉団子                 | 白菜 長葱 小松菜 人参<br>さくらげ                | ごま油                        | ガラボン(豚骨)                        |       |            |
|    |    | ★牛乳                   | ★牛乳                 |                                     |                            |                                 |       |            |
|    |    | ★埼玉県産キャロットパン          |                     |                                     | ★キャロットパン                   |                                 |       |            |
| 18 | 月  | 彩の国シチュー               | 鶏肉 チーズ 牛乳<br>白いんげん豆 | 玉葱 人参 ブロッコリー<br>カリフラワー かぶ           | さつま芋 生クリーム 小麦粉<br>バター サラダ油 | ガラボン(豚骨)                        | 712   | 27.8       |
|    |    | 海藻サラダ                 | 海藻ミックス              | もやし 大根 きゅうり コーン                     |                            |                                 |       |            |
|    |    | (★ドレッシング)             |                     |                                     |                            | ★ドレッシング                         |       |            |
|    |    | 手作りシカゴ 埼玉県産みそ スースかけ   | 牛乳 寒天               |                                     | 生クリーム グラニュー糖               | かぼすソース                          |       |            |
| 19 | 火  | ★牛乳                   | ★牛乳                 |                                     |                            |                                 | 787   | 34.4       |
|    |    | わかめご飯                 | わかめご飯の素             |                                     | 米 麦                        |                                 |       |            |
|    |    | すき焼き風煮                | 豚肉 豆腐               | 白菜 長葱 しめじ                           | 白滝 お麩 サラダ油 三温糖             |                                 |       |            |
|    |    | 厚焼き玉子                 | 厚焼き玉子               |                                     |                            |                                 |       |            |
| 19 | 火  | 野菜のみそマヨ和え             |                     | 蓮根 ブロッコリー 人参 コーン                    | ごま                         | 赤みそ<br>マヨネーズ風味調味料               | 712   | 27.8       |
|    |    | ★牛乳                   | ★牛乳                 |                                     |                            |                                 |       |            |
|    |    | ご飯                    |                     |                                     | 米                          |                                 |       |            |
|    |    | 厚揚げと豚肉の味噌炒め           | 厚揚げ 豚肉              | キャベツ 玉葱 人参 ビーマン<br>長葱 生姜 にんにく       | ごま油 三温糖 でん粉                | 赤みそ トウバンジャン                     |       |            |
| 19 | 火  | わかめスープ                | わかめ                 | もやし 長葱 小松菜 人参<br>えのき茸 コーン           | ごま油 ごま でん粉                 | ガラボン(豚骨)                        | 787   | 34.4       |
|    |    | りんご                   |                     | りんご                                 |                            |                                 |       |            |
|    |    | ★牛乳                   | ★牛乳                 |                                     |                            |                                 |       |            |
|    |    | 豆腐ラーメン (★中華麺)<br>(汁)  | 豆腐 豚肉 大豆ミート         | 長葱 小松菜 人参 生姜                        | ごま油 三温糖 でん粉                | オイスターソース<br>トウバンジャン<br>ガラボン(豚骨) |       |            |
| 19 | 火  | ししゃもフライ               | ししゃもフライ             |                                     | 揚げ油                        | 中濃ソース                           | 787   | 34.4       |
|    |    | ごま和え                  |                     | キャベツ もやし 小松菜 人参                     | 三温糖 ごま                     | 白みそ                             |       |            |
|    |    | ★みかんゼリー               |                     |                                     |                            | ★みかんゼリー                         |       |            |

| 日  | 曜日                                                                              | 献立名                                                                | [1,2群]<br>体を作る食品                        | [3,4群]<br>体の調子を整える食品                                                        | [5,6群]<br>エネルギーとなる食品                                         | [その他]<br>調味料等                                   | エネルギー | 蛋白質<br>(g) |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|------------|
| 20 | 水                                                                               | ★牛乳<br>ご飯<br>チキン味噌かつ<br>ポテトサラダ<br>かき玉汁                             | ★牛乳<br>鶏肉<br>チーズ<br>卵 豆腐 わかめ            |                                                                             | 米<br>小麦粉 パン粉 揚げ油<br>三温糖<br>じゃが芋<br>でん粉                       | 京桜みそ<br>マヨネーズ風味調味料<br>だし(鰹節・昆布)                 | 772   | 33.0       |
| 21 | 木                                                                               | ★牛乳<br>ビーンズ (ターメリックライス)<br>カレー (ルウ)<br>カリフローレサラダ<br>さつま芋とりんごの蜂蜜煮   | ★牛乳<br>豚肉 大豆 大豆ミート                      | にんにく<br>玉葱 にんにく 生姜 トマト缶<br>ソーテーオニオン<br>カリフローレ キャベツ きゅうり<br>赤ピーマン 黄ピーマン      | 米 麦<br>サラダ油 小麦粉<br>サラダ油 三温糖<br>さつま芋 はちみつ 三温糖                 | ターメリック<br>カレー粉 カレールウ<br>トマトケチャップ                | 778   | 25.3       |
| 25 | 月                                                                               | ★牛乳<br>ご飯<br>カレイの甘酢あんかけ<br>豚肉ときくらげのスープ<br>みかん                      | ★牛乳<br>カレイ(でん粉付)<br>豚肉                  | 玉葱 もやし 人參 ピーマン<br>赤ピーマン 黄ピーマン<br>白菜 長葱 小松菜 人參<br>きくらげ だけのこ<br>みかん           | 米<br>揚げ油 ごま油 三温糖<br>でん粉<br>春雨 ごま油                            |                                                 | 712   | 26.8       |
| 26 | 火                                                                               | ★牛乳<br>二色揚げパン (ブレーン)<br>(ココア)<br>手作りグラタン<br>コールスローサラダ<br>(★ドレッシング) | ★牛乳<br>スキムミルク<br>鶏肉 牛乳 チーズ              |                                                                             | 子どもパン 揚げ油<br>グラニュー糖<br>子どもパン 揚げ油 三温糖<br>マカロニ サラダ油 小麦粉<br>バター | ココア<br>★ドレッシング                                  | 852   | 27.5       |
| 27 | 水                                                                               | ★牛乳<br>中華丼 (麦ご飯)<br>(具)<br>味噌ポテト<br>茎わかめのナムル                       | ★牛乳<br>豚肉                               | 生姜 白菜 玉葱 人參 だけのこ<br>チンゲン菜 きくらげ<br>もやし きゅうり えのき茸<br>にんにく                     | 米 麦<br>ごま油 でん粉<br>じゃが芋天ぷら 揚げ油<br>三温糖<br>ごま油 三温糖 ごま           | オイスターソース<br>白みそ<br>一味唐辛子                        | 795   | 25.4       |
| 28 | 木                                                                               | ★牛乳<br>ガバオライス (麦ご飯)<br>(具)<br>(目玉焼き風オムレツ)<br>フォー<br>★ヨーグルト         | ★牛乳<br>豚肉 鶏肉 大豆ミート<br>オムレツ<br>鶏肉        | にんにく 生姜 玉葱 人參<br>ピーマン 赤ピーマン だけのこ<br>干し椎茸<br>生姜 もやし 小松菜 人參<br>長葱 赤ピーマン レモン果汁 | 米 麦<br>サラダ油 三温糖<br>米粉めん ごま油                                  | 赤みそ トウバンジャン<br>オイスターソース<br>カレー粉 バジル<br>ガラボン(豚骨) | 768   | 34.6       |
| 29 | 金                                                                               | ★牛乳<br>かて飯<br>埼玉県産キャベツメンチカツ<br>葱ぬた<br>すいとん                         | ★牛乳<br>さつま揚げ<br>メンチカツ<br>かまぼこ わかめ<br>豚肉 | 生姜 切干大根 干し椎茸<br>長葱<br>大根 人參 長葱 小松菜 しめじ                                      | 米 発芽玄米 こんにゃく<br>三温糖<br>揚げ油<br>三温糖 ごま<br>すいとん サラダ油            | だし(昆布)<br>中濃ソース<br>西京みそ 辛子<br>赤みそ 白みそ<br>だし(昆布) | 797   | 27.4       |
| 回数 | ※「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています                                                |                                                                    |                                         |                                                                             |                                                              |                                                 |       | 平均         |
| 18 | 食塩 2.5g しょうゆ しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米<br>※ ★のマークがついているものは、個包装されています。 |                                                                    |                                         |                                                                             |                                                              |                                                 |       | 789 28.9   |



## 29日の「かて飯」について

6年生の近藤未来さんが考案してくれた献立です。この献立は、新潟医療福祉大学が主催した「第1回高校生レシピコンテスト」において、分野別最優秀賞を受賞しました。レシピも掲載しますので、ご家庭でもぜひお試しください。

# 今日の給食について 初めに

6・4 近藤未来

私は3Gで薬膳を用いた健康改善に関する研究を行っていました。中学校に進学すると、勉強や課題により夜更かしすることが増え、不健康な生活が広がっています。実際、日本の多くの中学生が小学校時代に比べて不健康な生活を送っていることが厚生労働省の調査で明らかになっています。このような不健康な生活は心理的・身体的に悪影響を与えることが知られています。その改善策として薬膳が挙げられます。今回は皆さんに薬膳に触れていただき、食生活の改善で健康を維持できることを紹介したいです。

## 今日の給食

### かて飯

埼玉県の郷土料理。特にコメの生産量が比較的少ない地域で、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、大根やイモの味付けをして煮た野菜を加えたものである。さいたま市などの南部ではごはんや薄茶飯に里芋の茎を乾燥させた「ずいき」を使った具を混ぜ込む。かつては五目チラシよりよく作られていた。

### 注目の食材

- ・ショウガ…お腹を温めて胃腸の調子を整え、食欲を増進させるため初期のかぜや冷え性におすすめ。
- ・切干大根…胃もたれ、嘔吐、お腹のはり、便通などによい食材。また、粘膜を丈夫にし、免疫力を高めるはたらきがあるので、のどの不快感、口内炎、風部やインフルエンザの予防、糖尿病の初期に起こるのどの乾きにもよい。
- ・干しシイタケ…胃腸が弱っておこる食欲低下や、食後の胃もたれなどに良い食材。元気を補い、栄養不足やエネルギー不足で弱った身体を助ける。生活習慣病の予防などにも有効。
- ・玄米…胃腸のはたらきを高めるため、慢性的な下痢に効果的。体の水分調整を行う作用もあるため、のどの乾きやイライラ感を和らげる。

### ご家庭での作り方

#### 材 料

|      |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 白米   | 2合    | ★ショウガ       | 1/2  |
| 玄米   | 1合    | ★干し椎茸(水に戻す) | 5枚   |
| ●醤油  | 小さじ1強 | ★こんにゃく      | 1/2枚 |
| ●みりん | 小さじ1  | ★切干大根       | 一掴み  |
| ●酒   | 小さじ1  | ★さつま揚げ      | 4枚   |
| ●塩   | 小さじ1  |             |      |
| ●砂糖  | 小さじ1  |             |      |
| ●昆布  | 1枚    |             |      |

① ★印の具材を千切りにします。

② 炊飯器に米・●・①の具材を入れ規定量の水より気持ち少なめにして炊きあげます。

完成！！