

令和5年 11月分 給食予定献立表

蓮田市(黒浜北小学校)

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				小学校3・4年 平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	水		牛乳	ごはん 肉じゃが さばの塩焼き 【乳】ほうれん草と白菜のおひたし	米 油 じゃがいも 砂糖	豚肉 さば	にんじん たまねぎ しらたき ほうれん草 白菜	混合削り節 しょうゆ 酒 混合削り節 しょうゆ みりん	644	26.6
2	木		牛乳	ごはん 中華風かき玉スープ【卵】 しゅうまい【小麦】 チンジャオロース	米 春雨 片栗粉 ごま油	鶏肉 鶏卵 しゅうまい	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲン菜	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープの素 オイスターソース 酒 しょうゆ 赤唐辛子 塩 こしょう	620	27.8
6	月		牛乳	ごはん さつまいも汁 鶏肉のゆずたれかけ 荳わかめの炒め煮	米 さつまいも	豆腐 みそ 鶏肉	にんじん 長ねぎ ほうれん草	混合削り節 塩 酒 しょうゆ ゆず果汁 しょうゆ	661	24.0
7	火		牛乳	黒パン【乳 小麦】 ミネストローネ おからグラタン【乳 小麦】 【乳】キャベツときゅうりのサラダ	黒パン 油 じゃがいも	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	赤唐辛子 ロリエ トマトピューレ ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう コンソメ ドレッシング(玉ねぎ)	637	27.0
8	水		牛乳	ごはん コーンポタージュ【乳】 ポークチャップ【小麦】 【乳】マセドアンサラダ	米 油 バター 片栗粉	牛乳 豚肉	玉ねぎ とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ソース しょうゆ 酒 塩 こしょう 塩 こしょう	675	27.2
9	木		牛乳	ごはん おっきりこみ【小麦】 揚げ魚の五目あんかけ 【乳】こんにゃくサラダ	米 うどん	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん しめじ 干しいたけ 白菜 長ねぎ ほうれん草	混合削り節 しょうゆ みりん 塩 酒 しょうゆ ケチャップ 酢 塩 ドレッシング(ごましょうゆ)	650	26.7
10	金		牛乳	チキンライス ポトフ ほうれん草とツナのオムレツ【卵 乳】 みかん	油 米 じゃがいも	鶏肉 ウインナー	玉ねぎ 鶏肉 にんじん 玉ねぎ ほうれん草	トマトピューレ コンソメ パプリカ 塩 こしょう ワイン コンソメ 塩 こしょう ロリエ 塩 こしょう	653	29.6
13	月	彩の里のふたて 学校給食月曜 献立	牛乳	かてめし 呉汁 ゼリーフライ【小麦】 ゆずゼリー	米 油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆 みそ	干しいたけ しらたき ごぼう にんじん かんぴょう	酒 しょうゆ みりん 塩 和風だし 混合削り節 ソース みりん 塩 こしょう	682	23.9
15	水		牛乳	ごはん 根菜のごまみそ汁 はずハンバーグ【乳 小麦】 【乳】枝豆とひじきの煮物	米 じゃがいも ごま	豚肉 さつま揚げ みそ 豚肉 牛乳	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 れんこん 玉ねぎ	混合削り節 みりん しょうゆ 酢 塩 こしょう しょうゆ みりん 酒	603	27.9
16	木		牛乳	親子うどん 地粉うどん【小麦】 【卵】親子うどん汁 はなみずきみそ蒸しパン【乳 小麦】 【乳】こまつなあえ	地粉うどん 砂糖	鶏肉 鶏卵 油揚げ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	混合削り節 みりん しょうゆ ベーキングパウダー 混合削り節 しょうゆ みりん	627	26.9
17	金		牛乳	小江戸カレー ごはん 【乳】カレーうどん【乳 小麦】 鶏肉のバジル焼き 冬野菜のみそドレッシング	米 油 カレールウ さつまいも	豚肉 脱脂粉乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんにく 生姜 バジル にんにく	トマトピューレ ソース 酒 塩 こしょう 酢 しょうゆ	698	27.8
20	月	強化 食物 繊維 献立	牛乳	ごはん じゃがいものそぼろ煮 【乳】鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根とほうれん草のサラダ	米 油 じゃがいも 片栗粉	豚肉 生揚げ 鮭 みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ えだ豆 キャベツ 玉ねぎ ピーマン しめじ 切り干し大根 ほうれん草 にんじん	和風だし しょうゆ 酒 みりん 酒 みりん 塩 こしょう ドレッシング(香りごま)	659	28.8
21	火		牛乳	ツイストパン【乳 小麦】 ニョッキのスープ【小麦】 チキンのコーンフレーク焼き【乳 小麦】 【乳】親子豆サラダ	ツイストパン 油 ポテトニョッキ	ベーコン 鶏肉 粉チーズ	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう こしょう ドレッシング(ごましょうゆ)	637	27.0
22	水		牛乳	ごはん 回鍋肉 【乳】春巻き 小松菜とにんじんのごまあえ	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖	豚肉 生揚げ みそ	キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜	中華スープの素 テンメンジャン 酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 こしょう しょうゆ みりん 酒	673	28.0
24	金	和食の 日 献立	牛乳	ごはん いものこ汁 【乳】豚肉のくわ焼き 根菜サラダ	米 里芋	豚肉 油揚げ みそ 豚肉	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ 小松菜	混合削り節 酒 しょうゆ みりん アップルソース ドレッシング(香りごま)	638	24.7
27	月		牛乳	ごはん チンゲン菜のスープ 【乳】いかのチリソース 【乳】じゃがいもの華風炒め ヨーグルト	米 油 片栗粉 砂糖	鶏肉 わかめ いか	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ しめじ	スープストック しょうゆ 塩 こしょう 酒 ケチャップ しょうゆ トウバンジャン こしょう 酒 しょうゆ	642	26.7
28	火		牛乳	わかめごはん 豆腐とじゃがいものみそ汁 【卵】ふくさ蒸し 【小麦】お麩の炒めもの	米 じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ 豚肉 大豆 鶏卵	にんじん 長ねぎ 小松菜	混合削り節 混合削り節 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 こしょう 和風だし	620	27.6
29	水		牛乳	きな粉シュガートースト【乳 小麦】 【乳】クリームシチュー ウインナーのトマト煮 りんご	食パン 砂糖 バター	きな粉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ フロッコリー	コンソメ 塩 こしょう ケチャップ こしょう りんご	667	26.2
30	木		牛乳	サンマーメン 中華めん【小麦】 【乳】サンマーメン汁 しゃくし菜まん【小麦】 【乳】ツナとひじきのサラダ	中華めん 油 ごま油 片栗粉	豚肉 いか	にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 干しいたけ にんにく 生姜	ポークガラ 中華スープの素 酒 酢 しょうゆ 塩 こしょう しゃくし菜まん ドレッシング(香りごま)	630	26.2

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
 - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
 - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
 - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出してしまう方は、栄養士にご相談ください。



平均栄養量		650	26.9
学校給食摂取基準	6~7歳(1・2年生)	530	21.0
	8~9歳(3・4年生)	650	26.0
	10~11歳(5・6年生)	780	32.0

食育だより11月

令和5年 蓮田市 No.25

11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です。

埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地場産の食材や郷土料理等を給食に取り入れることにより、埼玉県の食について知り、ふるさとへの愛着を深めてもらおうという取り組みです。

蓮田市でも今月は、彩の国ふるさと学校給食月間献立を実施したり、地元産食材や郷土食等を取り入れたりしています。また、蓮田市で収穫された大豆や米で作られた「はなみずきみそ」も使用します。

埼玉県でたくさん採れる農産物について

埼玉県は、首都圏の大消費地に近いという利点を生かした農業が盛んです。野菜、米を中心に、麦、果物などの農産物が県内各地で作られています。下記の野菜は、全国有数の産出額を誇っています。



ねぎ 第1位

“深谷ねぎ”は全国に知られるブランドです。主な産地は児玉地域です。



ほうれん草 第1位

カロテンやビタミンC、鉄が多く含まれています。主な産地は、入間地域・北足立地域です。



さといも 第1位

カリウムや食物繊維が豊富に含まれています。主な産地は、所沢地域などです。



かぶ 第2位

カリウムやビタミンC、食物繊維、テンブンを分解する消化酵素のジアスターゼなどが含まれます。主な産地は、熊谷市などです。



こまつな 第2位

カルシウムを多く含む野菜です。主な産地は、さいたま市・上尾市などです。

※令和3年 農林水産省「生産農業所得統計」 参考



給食メニュー紹介

ゼリーフライ 13日 埼玉県郷土料理より



埼玉県マスコット「さいたまっち」

〈材料〉

揚げ油	適宜
じゃがいも	40g
おから	15g
サラダ油（炒め用）	0.5g
長ねぎ（みじん切り）	5g
玉ねぎ（みじん切り）	5g
小麦粉	3g
パン粉	3g
塩	0.2g
こしょう	0.01g

（小学校中学年1人分）

- ①Aを沸騰させタレを作っておく。
- ②じゃがいもは蒸して、粒がないようよく潰す。
- ③鍋に油を熱し、にんじん、長ねぎ、玉ねぎを炒め調味料で味付けをする。
- ④②のじゃがいもに③の野菜とおからを入れ、よく混ぜる。
- ⑤さらに、小麦粉、パン粉は固さの様子を見ながら加えよく混ぜ、小判型に形を整える。
- ⑥熱した油で色よく揚げる。
- ⑦①のタレをくぐらせる。

A

ウスターソース	3g
中濃ソース	5g
みりん	1g



蓮田市はすびい

「ゼリーフライ」という名前の由来は、小判のような形から。「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったと言われています。

学校発
食育レポート



黒浜中学校 編

「目指せ!みんなで完食!」 給食委員会スローガン

黒浜中学校では、給食委員会が中心となって残さず食べてもらえるようにみんなに呼びかけています。この取り組みで残食は少なくなっています。

〈田植え・稲刈り〉

2年生が5月に田植えを行いました。地域の農家の方にご協力いただき、しっかりと説明を聞いて、ひとつずつ丁寧に植えました。



9月になり、成長した稲を収穫しました。出来たお米は給食でいただく予定で、とても楽しみです。

今回の体験で農家の方の稲作への思いや食の大切さを学ぶよい機会となりました。

食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

《学校給食の食材の産地について》

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市
[精米] 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和5年11月分購入予定産地

食 材	産 地
じゃがいも	北海道
たまねぎ	北海道
にんじん	千葉、埼玉、北海道
長ねぎ	埼玉、山形、茨城、千葉、岩手
白 菜	埼玉、茨城、長野
ほうれん草	群馬、茨城、千葉、栃木
キャベツ	埼玉、愛知、茨城、千葉、群馬、長野
根生姜	高知、長崎
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡
赤唐辛子	栃木、埼玉
にんにく	青森
青ピーマン	茨城、岩手、宮崎
さつまいも	茨城、千葉

食 材	産 地
きゅうり	埼玉、福島、岩手
しめじ	長野
ごぼう	青森
小松菜	埼玉、千葉、茨城
もやし	栃木、静岡、茨城
みかん	愛媛、和歌山
れんこん	茨城
ブロッコリー	埼玉、長野、福島
里 芋	埼玉、千葉
しらたき	群馬、埼玉
こんにゃく板	群馬、埼玉
だいこん	青森、千葉、茨城、北海道