

令和6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	金		牛乳	ごはん なめこ汁 和風ポークピカタ 【卵 小麦】 ポテトサラダ	米 パン粉 じゃがいも マヨネーズ(ノンエッグ)	豆腐 みそ 豚肉 鶏卵	にんじん 玉ねぎ なめこ 大根 小松菜 長ねぎ	混合削り節 塩 こしょう 酒 しょうゆ	645	27.1
5	火		牛乳	ごはん 肉じゃが 鯖の甘みそがけ 白菜とほうれん草のおひたし	米 油 じゃがいも 砂糖 砂糖	豚肉 鯖 みそ	にんじん 玉ねぎ しらたき 生姜	混合削り節 しょうゆ 酒 酒 しょうゆ みりん	670	27.0
6	水		牛乳	キャラメルりんごトースト 【乳 小麦】 ミートボールのトマト煮こみ ウインナーとキャベツのソテー	食パン バター 砂糖 じゃがいも 油	りんご ミートボール 大豆	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	ケチャップ ソース スープストック 塩 ワイン こしょう	640	23.6
7	木		牛乳	カレー南蛮うどん 地粉うどん 【小麦】 カレー南蛮汁 【小麦】 里いもコロッケ 【小麦】 ゆでキャベツ	地粉うどん 油 カレールウ 片栗粉 油 里いも じゃがいも 小麦粉 パン粉	豚肉 豚肉	玉ねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ	混合削り節 カレー粉 みりん しょうゆ 塩 しょうゆ ドレッシング(ごましょうゆ)	657	23.8
8	金		牛乳	さつまいもごはん せんべい汁 【小麦】 ちくわの紅葉揚げ 【小麦】 かんぴょうのごま和え	米 もち米 さつまいも ごま 南部せんべい 油 小麦粉 砂糖 ごま	豚肉 生揚げ ちくわ	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 にんじん	混合削り節 しょうゆ 塩 みりん しょうゆ	686	26.5
11	月		牛乳	厚揚げのそぼろ煮 鶏肉のコンフレーク焼き 【乳 小麦】 磯香和え	油 じゃがいも 片栗粉 パン粉 コンフレーク マヨネーズ(ノンエッグ)	豚肉 生揚げ 鶏肉 チーズ	にんじん こんにゃく 大根 さやいんげん	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん こしょう	616	28.5
12	火		牛乳	小松菜グラタンパン 【乳 小麦】 ミネストローネ 【小麦】 親子豆サラダ ブルーベリークレープ 【乳 卵 小麦】	コッパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 油 マカロニ ブルーベリークレープ	ハム 牛乳 チーズ 豚肉	玉ねぎ 小松菜 にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ 大豆	塩 こしょう 赤唐辛子 ロリエ ケチャップ 塩 コンソメ こしょう ワイン ドレッシング(玉ねぎ)	653	26.1
13	水		牛乳	ごはん レンファンタン 【卵】 酢豚 春雨サラダ	米 春雨 片栗粉 ごま油 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	鶏卵 豚肉	玉ねぎ しめじ とうもろこし ほうれん草 生姜 ビーマン にんじん たけのこ 玉ねぎ	チキンガラ コンソメ 塩 しょうゆ しょうゆ 酒 酢 ケチャップ 酢 しょうゆ	653	26.9
15	金		牛乳	キムチチャーハン ワンタンスープ 【小麦】 アジフライ 【小麦】 ブロッコリーとコーンのサラダ	米 油 油 油	豚肉 肉入りワンタン なると	生姜 にんじん 長ねぎ 白菜キムチ にんじん たけのこ もやし 長ねぎ ほうれん草	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう ドレッシング(香りごま)	642	28.0
18	月		牛乳	ごはん さつまいも汁 ささみのゆずソース 切り干し大根の塩昆布炒め スタミナ焼肉丼 ごはん	米 さつまいも 片栗粉 砂糖 油 油	豚肉 豆腐 はなみずきみそ 鶏ささみ	にんじん 大根 長ねぎ 塩昆布	混合削り節 塩 酒 ゆず果汁 しょうゆ 酒 しょうゆ こしょう	635	30.0
19	火		牛乳	スタミナ焼肉丼 ごはん スタミナ焼肉丼の具 チンゲン菜スープ はなみずきケーキ 【小麦】 メロンパン 【乳 小麦】 ニョッキのコンソメスープ 【小麦】 彩の国ハンバーグ 【乳 小麦】 大根サラダ	米 油 砂糖 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 ごま メロンパン ポテトニョッキ にんじんニョッキ 油 パン粉 砂糖	豚肉 わかめ 豆腐 はなみずきみそ 豆乳	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんじん チンゲン菜 長ねぎ しめじ	酒 しょうゆ こしょう みりん スープストック 塩 しょうゆ こしょう ベーキングパウダー	680	27.9
20	水		牛乳	ごはん かてめし 呉汁 ぶりの竜田揚げ もやしのごま酢和え	米 油 砂糖 米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	豚肉 大豆 はなみずきみそ ぶりの竜田揚げ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう デミグラスソース ソース ドレッシング(香りごま) 酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし	657	28.3
21	木	学校の国あるさと 献立給食月間	牛乳	かてめし 呉汁 ぶりの竜田揚げ もやしのごま酢和え	米 油 砂糖 米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	豚肉 大豆 はなみずきみそ ぶりの竜田揚げ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう デミグラスソース ソース ドレッシング(香りごま) 酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし	677	29.6
22	金	和食の日 献立の日	牛乳	ごはん 煮ほうとう 【小麦】 千草焼き 【卵】 こまつな和え	米 うどん 油 砂糖 油	鶏肉 油揚げ 鶏卵 鶏肉	大根 にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	混合削り節 しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ しょうゆ みりん 混合削り節	622	25.8
25	月		牛乳	ケチャップライス クリームシチュー 【乳 小麦】 鶏肉のバジル焼き じゃこサラダ	米 油 油 バター 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 砂糖 油	フランクフルト 豚肉 牛乳 鶏肉	玉ねぎ とうもろこし ビーマン 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー バジル にんにく	塩 コンソメ パプリカ ケチャップ こしょう コンソメ 塩 こしょう 塩 こしょう 酒	669	28.0
26	火		牛乳	ごはん 豚汁 揚げ魚の五目あんかけ ひじきの煮物	米 油 里いも 油 片栗粉 砂糖 油 砂糖	豚肉 油揚げ みそ さごし ひじき さつま揚げ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン	混合削り節 酒 塩 しょうゆ ケチャップ 酢 しょうゆ みりん 酒	659	26.4
27	水		牛乳	ごはん 吉野煮 豚肉のねぎ味噌焼き 野菜炒め みかん	米 里いも 砂糖 片栗粉 砂糖 油	鶏肉 生揚げ 豚肉 みそ	にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん 生姜 長ねぎ	混合削り節 しょうゆ みりん 酒 みりん 塩 こしょう しょうゆ	680	27.7
28	木		牛乳	みそコンラーメン 中華めん 【小麦】 みそコンラーメン汁 肉だんごもち米蒸し 【小麦】 ツナとポテトのソテー	中華めん 油 ごま パン粉 ごま油 片栗粉 もち米 じゃがいも 油	豚肉 みそ 豚肉 鶏肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし いら とうもろこし 長ねぎ	ポークガラ 中華スープの素 酒 しょうゆ しょうゆ 塩 コンソメ 塩 こしょう	648	30.6
29	金		牛乳	バターチキンカレー 発芽玄米入りごはん バターチキンカレー 【乳 小麦】 ハムエッグ 【卵】 こんにゃくサラダ	米 発芽玄米 油 じゃがいも バター カレールウ ハム 鶏卵	鶏肉 牛乳 生クリーム	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト ほうれん草	カレー粉 ロリエ ワイン ソース ケチャップ 塩 こしょう ドレッシング(おろししょうゆ)	698	26.9

- 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		657	27.3
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6年 蓮田市 No.36

木の葉が色づき、秋が深まってきました。日に日に寒さが増して、体調を崩しやすくなります。栄養豊富な旬の食材を食べたり、栄養バランスのよい食事を心がけたりして、規則正しく健康的に過ごしましょう。



11月24日は和食の日

ユネスコ無形文化遺産「和食」

和食の文化を守り、伝承していくことの大切さを考える日です。和食文化は家族や地域の絆を深め、故郷や日本の良さを再確認したり、和食文化を次世代へと伝えたりすることは、食を通じて、日本人が大切にしてきた心を伝えて行くことでもあります。

学校給食では、和食献立を食べることだけでなく、食べ物に感謝する心（「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶）、地域に伝わる食文化、年中行事など日本の伝統も含めて次世代を担う子どもたちに伝える取り組みをしています。



○和食の要「出汁-だし-」



余分な調味料を使用せずに、出汁を効かせ、素材の味を生かす調理法が和食の特徴のひとつです。出汁に使われる素材は、かつお・こんぶ・にぼし・干しいたけなど色々ありますが、料理に合わせて素材を使い分けます。

○和食の魅力

色々な食材を楽しむ

海も山もある自然豊かな島国である日本は、多彩な食材に恵まれ、それらを使った様々な料理を楽しむことが出来ます。

願いを込めた行事食

日本には健康や幸せを願う行事があり、その願いにちなんだ料理を食べる文化があります。(お食い初め、ひな祭り、端午の節句など)

四季を感じる

日本にははっきりとした四季があり、旬の食材にはその時期に必要な栄養素が豊富に含まれていて、とてもおいしいです。

栄養バランスが良い

多彩な食材で栄養バランスを整えやすいのが特徴です。味噌などの発酵食品も体の調子を整えるのに役立っています。

彩の国ふるさと学校給食月間



11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。埼玉県では、この期間中地元産や県内産の食材をより活用したり、郷土食を取り入れたりしてふるさとの食への理解を深める取り組みを推進しています。特に、第3週目を「地場産物活用強化ウィーク」として、蓮田市でも取り組んでいます。

11月の献立より

糀飯 -かてめし-



出典:農林水産省Webサイト

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/33_6_saitama.html

秩父地方を中心に埼玉県全域で食べられている料理で、混ぜ合わせるという意味の「糀てる-かてる-」が語源です。お米が貴重だった昔、季節の野菜などを混ぜて量を増やして食べていたそうです。

呉汁 -ごじる-



出典:農林水産省Webサイト

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/33_2_saitama.html

すりつぶした大豆と季節の野菜を使った栄養豊富な汁物で、埼玉県全域で親しまれている料理です。蓮田市内の学校給食では、地元で作られている「はなみずきみそ」で味付けしています。



うどん共和国埼玉



すったてうどん



武蔵野うどん

みなさんは、県がPRしているこのキャッチフレーズを聞いたことがありますか？

埼玉県は小麦の生産が盛んで、うどんの生産量も多い県です。太めで歯ごたえのある麺をつけ汁で食べる「武蔵野うどん」や、川島町の冷やし汁「すったて」など、昔から様々な種類のうどんが親しまれてきました。

そこで、11月は、渋沢栄一も好んだという深谷の郷土料理「煮ぼうとう」を、給食のうどん献立にしました。

ご家庭でも、埼玉県の種類豊富なうどんを、たくさん味わってみませんか。



煮ぼうとう

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6年11月分購入予定産地
産地につきましては変更になる場合があります。

食 材	産 地
キャベツ	千葉、茨城、群馬、埼玉、愛知
ごぼう	青森、茨城
こまつな	茨城、埼玉、千葉
じゃがいも	北海道
しらたき	埼玉、群馬
セロリ	愛知、茨城、長野
だいこん	北海道、茨城、青森、埼玉、千葉
たまねぎ	北海道
なめこ	長野、山形
にら	山形、茨城、栃木
にんじん	北海道、茨城、埼玉、千葉
はくさい	長野、茨城
ほうれんそう	岩手、茨城、千葉、埼玉、群馬
根しょうが	高知
長ねぎ	青森、岩手、茨城、埼玉、山形

食 材	産 地
こんにゃく板	埼玉、群馬
さつまいも	埼玉、千葉、茨城
チンゲン菜	静岡、茨城、群馬
にんにく	青森
もやし	茨城、栃木、静岡
りんご	青森、山形、長野
里芋	埼玉、東京
きゅうり	埼玉、群馬
しめじ	長野、福岡
赤とうがらし	埼玉、栃木
青ピーマン	茨城、宮崎、鹿児島
ブロッコリー	福島、北海道、埼玉
かぼちゃ	北海道
みかん	愛媛、熊本、和歌山