



日曜	こんだてめい		ちやにくになるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちょうしを ととのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつやちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
1水	ごはん	さわらのおろしかけ いもに	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく なまあげ みそ	しょうが だいこん にんじん しめじ はくさい ねぎ こんやく	こめ あぶら かたくりこ こめこ さといも さとう	671 29.3	
2木	開校記念日のためお休み						
6月	カレーライス	ほうれんそういりサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし もやし キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら バター じゃがいも こむぎこ むぎ	700 24.0	
7火	いなかうどん	だいがくいも みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな みかん	じごなうどん あぶら ごまあぶら さつまいも さとう ごま	692 22.3	
8水	かみかみこんだて ごはん チキンチキンごぼう きりほしだいこんのみそしる かつつきりんご 牛乳		ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう きりほしだいこん こまつな ねぎ りんご	こめ さとう かたくりこ あぶら	679 25.0	
9木	コッパン	キムチやきそば ポイルウインナー (2本) てづくりあんこんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん もやし いら はくさいキムチ みかん パイン おうとう	パン ちゅうかめん すりごま さとう あぶら ごまあぶら	642 26.0	
10金	わかめごはん	さばのカレーふうみあげ はんのうすいーとん	ぎゅうにゅう さば えびボール わかめ うすらたまご	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな	こめ あぶら こめこ かたくりこ しらたまこ こむぎこ	713 26.4	
13月	もみじごはん	こんさいごまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ だいす	しょうが にんじん とうもろこし だいこん はくさい ごぼう ねぎ	こめ さとう あぶら さといも すりごま ねりごま	630 26.0	
15水	ごはん	とうふのちゅうかに レンファータン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん しめじ たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ とうもろこし ほうれんそう	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	622 28.1	
16木	さやまちゃ あげパン	みそワントンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きなこ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん はくさい もやし ねぎ さやまちゃ	パン あぶら さとう ワントンのかわ ごまあぶら	673 23.0	
17金	ごはん	とりにくのしもんに まゆだまじる りんご	ぎゅうにゅう とりにく	レモン にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ りんご	こめ かたくりこ あぶら さとう しらたまもち	687 23.8	
21火	しょくパン (チョコクリーム)	あきあじシチュー だいすいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし こまつな	パン ごま さつまいも こむぎこ バター チョコクリーム あぶら	673 25.3	
22水	ちゅうかどん	わかめスープ かつらきゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご とりにく わかめ いか	しょうが にんじん きくらげ はくさい こまつな だけのこ ねぎ えのきたけ ほししいたけ	こめ かたくりこ ごま ごまあぶら あぶら ゼリー	596 27.2	
24金	ごはん	☆チキンたれカツ おひたし たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ キャベツ こまつな もやし にんじん	こめ こむぎこ あぶら ばんこ さとう	674 28.0	
27月	ごはん	こまなべ えびしゅうまい (2こ) てづくりりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく えびしゅうまい とうふ みそ	にんにく にんじん はくさい えのきたけ ほししいたけ いら はくさいキムチ しらたき ねぎ りんごジュース	こめ あぶら さとう	649 26.1	
28火	みそラーメン	アメリカンドック みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー みそ	しょうが にんにく にんじん ねぎ キャベツ いら みかん	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごまあぶら ホットケーキミックス	754 28.9	
29水	かてめし	とりてん だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ たまご とうふ みそ	ごぼう にんじん こまつな ほししいたけ こんやく ねぎ にんにく しょうが だいこん	こめ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	607 26.4	
30木	こどもパン	てづくりハンバーグ(まいたけソース) パンネのガーリックソテー やさしいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ベーコン なまクリーム	たまねぎ まいたけ にんにく パセリ にんじん キャベツ	パン じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう バター パンネ	690 29.1	

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《17回》

☆印は、新献立です。

今月の旬の食材 ◇米・白菜・ごぼう・フロッコリー・ねぎ・にんじん・ほうれん草・小松菜・さつまいも・里芋・レモン・りんご・みかん◇

今月の産物 ◇米・大豆・ねぎ・小松菜・大根・ほうれん草・さつまいも・フロッコリー・白菜・里芋・たまご◇

11月

給食だより



さいくに 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。これはふるさとの恵みを給食にとり入れることで、自分たちのすんでいる飯能市や埼玉県の食材や郷土食などへの理解を深め、自分たちのふるさとへの愛着を深めようという学校給食活動です。普段からできるだけ「飯能市産」や「埼玉県産」の食材を使用していますが、11月もたくさん飯能市や埼玉県の食材を使用したり、郷土食をとりにれています。

埼玉県はねぎ、小松菜、ほうれんそうなどをはじめとする野菜、飯能市では果物や野菜、林業など、農林産物の宝庫です。飯能市や埼玉県で作られている農林産物について、給食を通して、さらに興味を持ってほしいと願っています。

11月24日は和食の日

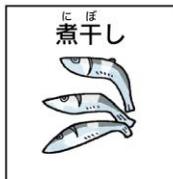
世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

<p>①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p>	<p>②バランスがよく、健康的な食生活</p>
<p>③自然の美しさの表現</p>	<p>④年中行事との関わり</p>

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

献立紹介

かみかみ献立として11月8日に登場します。ごぼうがたくさん入るのでかみごたえがあります。

『チキンチキンごぼう』

《材料》 (5人分)

鶏肉もも角切り 300g
 ごぼう 150g
 かたくりこ 適量
 揚げ油 適量

砂糖 12g (小さじ4)
 しょうゆ 30g (小さじ5)
 酒 15g (小さじ3)
 みりん 8g (小さじ1と1/2)

《作り方》

- ごぼうは小さめの乱切りにして、少し水にさらしておく。
- 鶏肉は、約2cmの角切りにしておく。
- なべにお湯をわかし、ごぼうを入れ固めにゆでて、水気を切っておく。
- ゆでたごぼうと鶏肉に片栗粉をつけて、約180℃の油で揚げろ。
- タレの材料を鍋で煮立たせ、その中に揚げた鶏肉とごぼうを入れてタレをからめてできあがり。

※ごぼうはゆでないで、そのまま片栗粉をつけて油で揚げても大丈夫です。

ゆでないと、かみごたえが増します。

