

令和2年度 11月分学校給食予定献立表 毛呂山町学校給食センター



日曜日	献立名		食材料(太字は毛呂山町産の予定)			栄養価		
	主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2月	ごはん 牛乳	やぶさめ汁 小えびのから揚げ(バ) かてめしの具(角)	牛乳、小えびのから揚げ、 豚肉、焼き竹輪、豆腐、煮 干し、削り節、油揚げ、毛 呂山産みぞ	ごぼう、しめじ、にんじん、乾しいた け、だいこん、つきごんにゃく、こま つな、根深ねぎ	ごはん、米ぬかサラダ油、なた ね油、だまこ餅、三温糖	667 834	23.8 28.7	
4水	食パン 牛乳 りんごジャム(ピ)	さつまいものシチュー オムレツのミートソースかけ(バ) キャベツのコールスロー(角)	オムレツ、ベーコン、牛 乳、豚肉	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、トマトピューレー	りんごジャム、食パン、上白 糖、三温糖、さつまいも、パ ター、米ぬかサラダ油、小麦粉	650 884	20.4 27.0	
5木	地粉うどん 牛乳	カレー鶏南蛮うどんの汁 大学いも(小2中3バ) ごぼうサラダ(角)	牛乳、煮干し、削り節、鶏 肉、白みそ、油揚げ	ごぼう、とうもろこし、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、根深ねぎ、ほうれん そう	さつまいも、地粉うどん、なた ね油、三温糖、上白糖、ごま、 でん粉、米ぬかサラダ油、小 麦粉	689 904	21.5 26.2	
6金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ(角)	牛乳、サラダチキン、豚 肉、豆腐	きゅうり、にんにく、もやし、根しよ うが、根深ねぎ、にんじん、たけのこ	ごはん、米ぬかサラダ油、上 白糖、ごま、三温糖、でん粉	657 828	28.0 34.6	
9月	わかめごはん 牛乳	みそけんちん汁 鶏肉の桂木焼き(バ) りんご(角)	牛乳、鶏肉、煮干し、削り 節、豆腐、白みそ、赤みそ	りんご、ごぼう、にんじん、だいこん、 乾しいたけ、根深ねぎ	ごま油、わかめごはん、さとい も、ゆずジャム(毛呂山 産)、米ぬかサラダ油	648 796	23.5 28.0	
10火	ミニきな粉 揚げパン(バ) 牛乳	鶏肉とミートボールのトマト煮 ハムとキャベツのマヨネーズサラダ(角) ヨーグルト(中学)	ヨーグルト、牛乳、きなこ、 ポークハム、鶏肉、肉団 子	キャベツ、きゅうり、にんにく、たまね ぎ、にんじん、トマトピューレー	コッパン、米ぬかサラダ油、 なたね油、上白糖、マヨネ ーズ、じゃがいも	629 788	24.2 31.9	
11水	ごはん 牛乳	親子煮 さばのねぎみそ焼き(バ) もやしのごま和え(角)	さば切り身、牛乳、鶏肉、 赤みそ、煮干し、削り節、 鶏卵	もやし、きゅうり、根しよ うが、根深ね ぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、こ ま、三温糖、じゃがいも	669 851	29.2 36.4	
12木	子どもパン 牛乳	野菜と豆のスープ煮 コロケ(バ) ブロッコリーとツナのサラダ(角)	牛乳、ウインナーソーセ ージ、まぐろフレーク、ミック スピーンス	ブロッコリー、セロリー、きゅうり、に んじん、たまねぎ、トマト、キャベツ	ポテトコロケ、子どもパン、米 ぬかサラダ油、なたね油、上 白糖、三温糖	623 832	23.2 29.4	
13金	ごはん 牛乳	エビ団子と春雨のスープ 豚肉のキムチ炒め(角) アーモンド小魚(中ピ)	アーモンド小魚、牛乳、豚 肉、えびボール	にんじん、乾しいたけ、たまねぎ、も やし、はくさいキムチ、にら、根深ね ぎ、キャベツ、チンゲンサイ、根しよ うが	ごはん、米ぬかサラダ油、ほ るさめ、ごま油	622 817	23.6 31.1	
16月	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 小松菜のおかかマヨネーズ和え(角) 彩の国納豆(学)	牛乳、彩の国納豆、豚肉、 かつお節、凍り豆腐、煮干 し、削り節	こまつな、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、しらたき	ごはん、米ぬかサラダ油、マ ヨネーズ、じゃがいも、三温糖、 でん粉	657 827	23.7 29.7	
17火	ごはん 牛乳	おでん 白ごまつくねの甘みそあえ (小1~2①小3~中②バ) 白菜の浅漬け(角)	牛乳、煮干し、白ごまつく ね、削り節、赤みそ、昆 布、さつま揚げ、焼き竹 輪、ミニがんも	きゅうり、はくさい、だいこん、にんじ ん、ごんにゃく	ごはん、三温糖、じゃがいも	646 794	22.0 25.1	
18水	黒パン 牛乳	ミネストローネ 彩の国黒豚メンチカツ(バ) パリジャンサラダ(角)	牛乳、黒豚キャベツメンチ カツ、ウインナーソーセ ージ、チーズ、だいず	キャベツ、きゅうり、にんにく、とうも ろこし、にんじん、たまねぎ、トマ トピューレー、トマト	黒パン、米ぬかサラダ油、なた ね油、じゃがいも、上白糖、ア ルフアベットマカロニ、三温糖	661 890	23.2 29.5	
19木	麦ごはん 牛乳	かきたま汁 たらのねぎソースかけ(バ) 切り干し大根のシャキシャキそぼろ(角)	牛乳、白糸たら竜田、煮 干し、豚肉、削り節、鶏 肉、なると、鶏卵	にんじん、根しよ うが、たまねぎ、根 深ねぎ、切干しだいこん、こまつな	麦ごはん、米ぬかサラダ油、な たね油、三温糖、でん粉	680 848	27.4 33.3	
20金	ごはん 牛乳	もろ丸くんカレー ツナサラダ(角)	牛乳、まぐろフレーク、豚 肉、チーズ、ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、にんにく、たまね ぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマト	ごはん、米ぬかサラダ油、上 白糖、じゃがいも、ゆずジャム (毛呂山産)、ココア、パ ター、小麦粉	645 813	23.6 28.8	
24火	ごはん 牛乳	中華丼の具 レパールのパーベキューソースあえ(角)	牛乳、豚レバー竜田揚 げ、豚肉、いか、うずら卵	根しよ うが、にんにく、にんじん、たけ のこ、たまねぎ、乾しいたけ、はくさ い、チンゲンサイ	ごはん、米ぬかサラダ油、なた ね油、三温糖、でん粉、ごま油	657 826	28.5 34.5	
25水	子どもパン スライス 牛乳	きのこ白菜のクリームシチュー ハンバーグアップルソースかけ(バ) 大根サラダ(角)	ハンバーグ、牛乳、鶏肉	だいこん、きゅうり、にんにく、アッ プルソース、たまねぎ、にんじん、しめ じ、はくさい	子どもパン、米ぬかサラダ油、 上白糖、三温糖、でん粉、パ ター、小麦粉	642 875	24.1 32.6	
26木	中華めん 牛乳	みそラーメンの汁 揚げぎょうざ(小2中3バ) 杏仁豆腐とパン(角)	ひじき入りぎょうざ、牛乳、 豚肉、赤みそ	パインアップル缶、根しよ うが、にん じんにんじん、もやし、とうもろこし、 根深ねぎ、にら	杏仁ゼリー、中華めん、米ぬ かサラダ油、なたね油、ナタデ ココ、黒砂糖	645 843	21.8 27.0	
27金	ごはん 牛乳	ゆず入りすいとん さばのごまみそかけ(バ) みかん(角)	さば切り身、牛乳、豚肉、 白みそ、煮干し、削り節	みかん、根しよ うが、にんじん、だ いこん、乾しいたけ、ゆず、はくさい、 根深ねぎ、こまつな	ごはん、米ぬかサラダ油、ご ま、三温糖、冷凍すいとん、小 麦粉	695 866	27.3 32.9	
30月	ごはん 牛乳	豚玉毛丼の具 竹輪とひじきの和風サラダ(角)	牛乳、煮干し、生竹輪、削 り節、ひじき、豚肉、鶏卵	きゅうり、にんじん、キャベツ、たま ねぎ、ゆず、みつば	ごはん、三温糖、ごま油、ごま	645 821	28.9 35.9	
給食回数		19回	(学)・・・学校配送(角)・・・角食缶(バ)・・・バット (ピ)・・・ビニール袋(小)・・・小学校(中)・・・中学校			平均栄養量	654 839	24.6 30.7
						基準栄養量	650 830	21.1 27.0

※ 材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。

※ O-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。

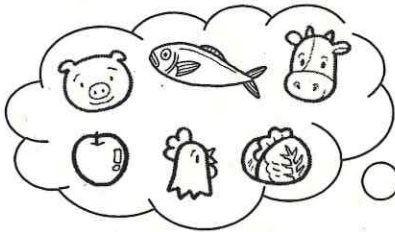




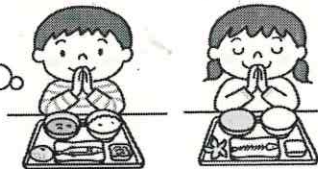
食事のあいさつに込められた思い

命に「いただきます」 人に「ごちそうさま」

食事のあいさつにはそれぞれどんな意味があるかご存知ですか。『いただきます』は、自然の恵みや生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉。『ごちそうさま』は、この食事を作るために関わった人たちと食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



自然の恵みや生き物の命



生産に関わる人
食品の加工や販売に関わる人
食べ物を運んでくれる人
料理を作ってくれる人



彩の国ふるさと学校給食月間

地場産物や郷土料理のよさを知ろう



11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です。学校給食をとおして、地元産食材や郷土食に触れ、故郷への愛着を深めようとするものです。

今月の学校給食は、埼玉県や毛呂山町産の食材や郷土料理をたくさん取り入れました。

2日(月) やぶさめ汁 (秋の流鏝馬が行われる時季に作る給食オリジナルメニュー)

毛呂山町産の食材と流鏝馬祭りでもかれる餅をイメージして、だまこ餅(ご飯をつぶして丸めたもの)を入れた、みそ汁です。ゆずの里工房の手づくりみそも使用しています。



かてめし (埼玉県各地の郷土料理)

かてめしは混ぜご飯のことで「かて」には混ぜるという意味があり、貴重なお米に他の食材を混ぜて量を増やして食べるという昔の人の知恵から生まれたもので、毛呂山町でもよく食べられている郷土料理です。

9日(月) 鶏肉の桂木焼き (特産物の桂木ゆずのジャムに漬け込んだ鶏肉の照り焼き)

塩・こしょうした鶏肉をしょうゆ、酒、サラダ油の調味料にゆずジャムを加えて漬け込んで焼きます。ほんのり甘くてゆずの香りがします。桂木ゆずのジャムは、ゆずの里工房で作っていただいています。

20日(金) もろ丸くんカレー (特産物の桂木ゆずのジャムが入ったカレー)

毛呂山町学校給食センター自慢の手づくりカレーです。ゆずジャムを入れることで、かすかな甘味とゆずの香りが口の中に広がる瞬間があります。

27日(金) ゆず入りすいとん (特産物の桂木ゆずの皮を入れた手づくりすいとん)

すいとんは、室町時代から食べられていた日本料理です。すいとんは、小麦粉にきざんだゆずの皮を入れて作ります。とても大変な作業ですが、調理員さんが一つ一つ丁寧に作ってくれます。



30日(月) 豚玉毛丼 (毛呂山町B級グルメ)

ご当地グルメの豚玉毛丼を給食風にアレンジしました。毛呂山町で育った「豚の肉」特産物の「卵」、「桂木ゆず」を使って作ります。

