

家庭数



11月栗原小学校献立表



校長 大井 敏彰
栄養士 岩崎 久美子

日	曜	こ	ん	だ	て	お	も	な	食	品	I	ン	キ	-	タ	ハ	ク	質
											(kcal)				(g)			
2	火		キムチチャーハン			ぶた肉 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 キムチ にら 清酒 食塩 しょうゆ	550	19.1	わかめスープ			とり肉 わかめ ごま油 にんじん キャベツ ねぎ 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ	豆乳プリン			豆乳プリン		
			カレーうどん			ぶた肉 冷凍うどん でん粉 たまねぎ にんじん ねぎ こまつな 清酒 みりん カレー粉 食塩			キャラメルポテト			さつまいも なたね油 バター 三温糖						
			かてめし			こんぶ あぶらあげ かんぴょう にんじん ごぼう 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 食塩 清酒 しょうゆ			ゼリーフライ			おから じゃがいも 薄力粉 なたね油 にんじん ねぎ 米サラダ油 食塩 こしょう 中濃ソース	ごま和え			ごま にんじん もやし こまつな 三温糖 しょうゆ 清酒		
8	月		キャロットピラフ			ベーコン えび バター 米 むぎ 米サラダ油 にんじん セロリー たまねぎ マッシュルーム スイートコーン 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ	589	25.2	スペイン風オムレツ			ハム チーズ 鶏卵 米サラダ油 じゃがいも たまねぎ えのきたけ 食塩 こしょう 牛乳 粉パセリ	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり えだまめ レモン汁 穀物酢 米サラダ油 食塩 こしょう 粒マスタード		
			麦ご飯・ととふりかけ			米 むぎ 米サラダ油 ひじき しらす干し ごま ゆかり 清酒 しょうゆ			鶏肉と大根の煮物			とり肉 うずら卵 三温糖 こんにゃく しょうが だいこん 清酒 しょうゆ	辛子和え			もやし こまつな にんじん 切干し大根 清酒 しょうゆ 洋からし		
			食パン りんごジャム			食パン りんごジャム			豆腐のミートグラタン			とうふ ぶた肉 チーズ ベーコン 薄力粉 米サラダ油 たまねぎ しょうが にんにく 切干だいこん 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース ぶどう酒 粉パセリ	ABCスープ			ベーコン マカロニ たまねぎ キャベツ にんじん スイートコーン 米サラダ油 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ		
11	木		スパゲティペペロンチーノ			ベーコン イカ スパゲティ オリーブ油 にんにく たまねぎ 粉パセリ 赤とうがらし 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	645	25.2	大根サラダ			ツナ 米サラダ油 三温糖 だいこん キャベツ にんじん レモン汁 穀物酢 食塩 こしょう しょうゆ	パインケーキ			牛乳 ヨーグルト 鶏卵 三温糖 薄力粉 ベーキングパウダー 米サラダ油 さとう はちみつ パイン缶		
			カレーライス			ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 食塩 こしょう ぶどう酒			シャキシャキサラダ			米サラダ油 ごま 三温糖 にんじん とうな きゅうり キャベツ ホールコーン 穀物酢 食塩 こしょう しょうゆ						
			狭山茶			お茶			赤飯			赤飯 ごま塩	鶏の唐揚げ			鶏肉 しょうが でん粉 薄力粉 なたね油 しょうゆ 清酒		
15	月		七五三献立			ほうれん草のおひたし			ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ みりん	かぼちゃのプリン			生クリーム 牛乳 ゼラチン さとう かぼちゃペースト					
			粉雪揚げパン			ツイストパン なたね油 砂糖 粉糖	ポトフ			ぶた肉 ウィンナー じゃがいも 米サラダ油 たまねぎ にんじん ぶどう酒 食塩 こしょう	ブロッコリーサラダ			三温糖 ブロッコリー キャベツ ホールコーン 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ				
			粉雪揚げパン			ツイストパン なたね油 砂糖 粉糖	ポトフ			ぶた肉 ウィンナー じゃがいも 米サラダ油 たまねぎ にんじん ぶどう酒 食塩 こしょう	ブロッコリーサラダ			三温糖 ブロッコリー キャベツ ホールコーン 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ				

※献立は、新型コロナウイルス感染対策の措置により変更することがあります。

収穫の秋の11月を埼玉県では「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地産地消の考えに基づき、埼玉県や新座市の地場産物を積極的に取り入れたり、埼玉県の郷土料理に親しんだりし、ふるさとに愛着を深めるとともに、感謝の気持ちも忘れずに、1食1食味わって、楽しく食べましょう。特に第3週を「地場産物活用強化ウィーク」とし、栗原小学校では、17日に地元のにんじんうどんやささいも、はくさい、だいこんを使ったみそ味のうどんを提供する予定です。

地産地消のよさを知ろう

地域で生産されたものを地域で消費することを地産地消といいます。地産地消にはたくさんのよいことがあります。実りの秋に、地域の生産者が心を込めてつくった食材を味わってみましょう。

新鮮 … 輸送する時間が短いので新鮮な食材が手に入ります。

安心安全 … 身近でつくられているので生産者がわかり、安心して食べられます。

自給率アップ … 地産地消は、食料自給率の向上につながります。

環境に優しい … 輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しいといえます。



食べ物をごみにしないで

せっかくなつくられた食べ物も、わたしたちが食べ残してしまえば、そのままごみとして捨てられてしまいます。自分が食べられる量を盛りつける、苦手な食べ物でも一口だけでも食べてみるなど、食べ物をごみにしない方法を考えてみましょう。

こんな理由で食事を残していませんか

ピーマンは
きらいなの



おやつを食べたからおなが
がいっぱい

ダイエット中だから



お皿によそい
すぎちゃった

家庭数



11月栗原小学校献立表



校長 大井 敏彰
栄養士 岩崎 久美子

日	曜	こ ん だ て	お も な 食 品	I値* (kcal)	タ*ク質 (g)	
17	水		ちゃんこうどん	ぶた肉 あぶらあげ 冷凍うどん にんじん だいこん 干しいたけ はくさい さといも ねぎ ほうれんそう 清酒 みりん みそ しょうゆ 食塩	578	25.6
			かき揚げ	あぶらあげ だいす えび 鶏卵 薄力粉 なたね油 にんじん たまねぎ ごぼう しゆんぎく 食塩 ベーキングパウダー		
			プチトマト	ミニトマト		
18	木		チキンライス	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん マッシュルーム 食塩 パプリカ トマトケチャップ こしょう	571	23.7
			ポパイスープ	とり肉 鶏卵 じゃがいも たまねぎ ほうれんそう 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ		
			ぶどうゼリー	ゼラチン かんてん さとう ぶどうジュース		
19	金		麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	648	26.5
			さんまの生姜煮	さんま しょうが 清酒 穀物酢 三温糖 みりん しょうゆ		
			野菜の香り和え	しょうが きゅうり キャベツ にんじん しょうゆ 三温糖 ごま油		
			味噌汁	あぶらあげ こまつな ねぎ じゃがいも みそ		
22	月		黒パン	黒パン	600	22
			ポテトの チーズソースがけ	牛乳 ハム クリーム チーズ じゃがいも なたね油 米サラダ油 バター 薄力粉 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ		
			サラダスープ	ベーコン とり肉 たまねぎ セロリ レタス トマト 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ		
24	水		麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	530	27.5
			鮭の照り焼き	さけ 清酒 みりん しょうゆ 米サラダ油		
			おかが和え	こまつな キャベツ えのきだけ にんじん かつおぶし しょうゆ 三温糖 清酒		
			きのこ汁	あぶらあげ えのきだけ にんじん ぶなしめじ たもぎ茸 干しいたけ はくさい ねぎ 清酒 しょうゆ みそ ごま油		
25	木		とんこつラーメン	ぶた肉 牛乳 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 バター ごま しょうが にんにく 干しいたけ もやし キャベツ ねぎ こねぎ 清酒 食塩 こしょう しょうゆ	644	25
			ツナぎょうざ	ツナ チーズ たまねぎ ぎょうざの皮 薄力粉 なたね油 食塩 こしょう		
			プチトマト	ミニトマト		
26	金		ジョア(ストロベリー)	ジョア(ストロベリー)	576	15.6
			ちらし寿司	高野豆腐 あぶらあげ のり 米 米サラダ油 さとう 三温糖 ごま かんぴょう にんじん 干しいたけ だけのこ 清酒 穀物酢 食塩		
			すまし汁	なると ほうれんそう えのきだけ しょうゆ 清酒 食塩 みりん		
			栗っこケーキ・2	鶏卵 栗甘露煮 薄力粉 ベーキングパウダー 米サラダ油 さとう		
29	月		ゆかりごはん	ゆかり 米 むぎ 米サラダ油 ごま 清酒	630	25.6
			ぶりの竜田揚げ	ぶり しょうが でん粉 薄力粉 なたね油 清酒 しょうゆ		
			呉汁	大豆 みそ ごま油 こんにゃく ごぼう にんじん 切干大根 ねぎ こまつな		
30	火		あんかけやきそば	ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 でん粉 しょうが 干しいたけ だけのこ にんじん たまねぎ キャベツ いら	590	22.7
			サイダーゼリーポンチ	かんてん さとう サイダー みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 ぶどう酒		

※献立は、新型コロナウイルス感染対策の措置により変更することがあります。

11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっとび(大事なものとして重く思う)、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日です。わたしたちが毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのは、食べ物を栽培する人、収穫する人、運ぶ人、売る人、料理する人・・・、たくさんの方の働きがあります。たくさんの方のおかげです。給食を残さずおいしく食べて、感謝の気持ちをあらわしましょう。



11月8日は『いい歯の日』よくかむとよいこといっぱい

急に寒いと感じるようになりました。これからの季節は、かぜ・インフルエンザなどにも注意して、生活をしましょう。

消化・吸収
がよくなる

だ液がよく
出てむし歯
予防に



食べすぎを
防いで肥満
予防

血流が
よくなり
脳の働きが
活発に

1. 栄養のバランス(主食・主菜・副菜・汁など)がよい食事を心がける。
2. 生活習慣に合わせた適度な運動をする。
3. 規則正しい時間に寝て、睡眠の質をよくする。
4. 外出から帰ったら、手洗い、うがいをする。

