

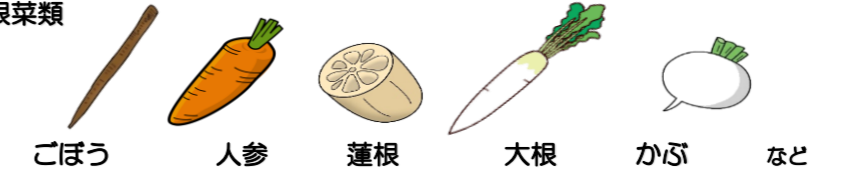
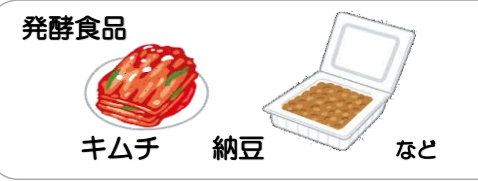


11月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。		令和2年11月分献立表		毎月19日は 食育の日		家庭数		(給食回数 19回)		北本市教育委員会 北本市立石戸小学校					
日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	献立		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				主	副					
2(月)	ガバオライス	豚肉 大豆	米 大麦	砂糖 ごま油	玉ねぎ ピーマン にんにく 生姜	小麦	642	24.2	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン 菜種油 砂糖		小麦 乳	651	22.3
	牛乳	牛乳				乳			野菜サラダ	牛乳					
4(水)	おろしハンバーグ	ハンバーグ	砂糖 片栗粉	大根 生姜	日本酒 醤油	小麦	635	24.1	北本野菜の カレーライス	北本野菜カレー	豚肉 チーズ	米 大麦	小麦 乳	741	25.8
	卵の花の煮物	おから 竹輪 油揚げ	砂糖 米ぬか油	人参 干し椎茸 こんにゃく ねぎ	日本酒 醤油 みりん 和風だし 塩	小麦			牛乳	牛乳	さつまいろ 小麦粉 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ 大根 生姜 にんにく トマト	デミグラスソース 中濃ソース スープストック 塩 胡椒 ワイン カレー粉		
5(木)	ツイストパン	ツイストパン				小麦 乳	686	26.0	きつねうどん	地粉うどん			小麦	668	26.5
	牛乳	牛乳				乳			白菜スープ	豚肉 ベーコン	米ぬか油	人参 玉ねぎ 白菜 パセリ	スープストック 塩 胡椒		
6(金)	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 みそ	バター 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ えのき茸	日本酒 醤油 塩 胡椒 みりん	小麦 乳	601	28.6	五目きんぴら	さつまいろ	砂糖 ごま ごま油	人参 ごぼう こんにゃく	小麦	668	26.5
	納豆	納豆				小麦			みそ蒸しパン	みそ 牛乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 米ぬか油		みりん		
9(月)	豆もやしご飯	豚肉	米 ごま油 ごま 砂糖	もやし ねぎ にんにく	醤油 トウバンジャン	小麦	613	24.4	ライスボール		ライスボール		小麦 乳	683	25.0
	牛乳	牛乳				乳			ライスボール	牛乳					
10(火)	揚げしゅうまい	しゅうまい	菜種油			小麦	651	26.4	ライスボール	牛乳			小麦 乳	691	23.3
	ブロccoliサラダ					小麦			ブロccoliサラダ	豚肉 おから 牛乳 脱脂粉乳	片栗粉	キャベツ 玉ねぎ	塩 胡椒 ケチャップ 中濃ソース		
11(水)	揚げ大根のピリ辛炒め	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油 砂糖 ごま油	大根 人参 玉ねぎ エリンギ 小松菜 にんにく	中華だし 醤油 日本酒 トウバンジャン	小麦	690	26.9	ライスボール	牛乳			小麦 乳	603	23.3
	豆腐の五目スープ	鶏肉 豆腐 卵	米ぬか油 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 胡椒	卵			ライスボール	牛乳					
12(木)	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆	米ぬか油	人参 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 ワイン スープストック	小麦	630	26.4	ライスボール	牛乳			小麦 乳	655	25.3 15.5%
	ロシアスープ	豚肉	米ぬか油 じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ グリーンピース	スープストック 塩 胡椒	小麦			ライスボール	牛乳					
13(金)	ゼリーフライ		ゼリーフライ 菜種油		ウスターソース 中濃ソース	小麦	695	22.4	ライスボール	牛乳			小麦 乳	655	25.3 15.5%
	干びょうの炒り煮	豚肉 油揚げ	米ぬか油 砂糖	干びょう 筋 干し椎茸	醤油 みりん	小麦			ライスボール	牛乳					
16(月)	赤飯		赤飯			小麦	641	26.4	ライスボール	牛乳			小麦 乳	655	25.3 15.5%
	牛乳	牛乳				乳			ライスボール	牛乳					
17(火)	吹き寄せご飯	鶏肉 油揚げ かつお節	米 大麦 砂糖 米ぬか油	人参 生姜 干し椎茸 しめじ みつば	日本酒 醤油 みりん	小麦	606	25.2	ライスボール	牛乳			小麦 乳	655	25.3 15.5%
	牛乳	牛乳				乳			ライスボール	牛乳					
18(水)	さばのみそ煮	鶏肉 さつまいろ 大豆 かつお節 ひじき	砂糖 米ぬか油	人参 こんにゃく	日本酒 醤油	小麦	646	27.7	ライスボール	牛乳			小麦 乳	655	25.3 15.5%
	牛乳	牛乳				乳			ライスボール	牛乳					

季節のたより ~ 立冬 ~

「立冬」とは、二十四節気のひとつで、今年は11月7日です。暦の上ではこの日から立春の前日までが冬になります。立冬を過ぎると、冬が始まるための冬支度をするという意味があります。身体を温めるものを食べて、冬支度をしましょう。

身体を温める食べ物

エネルギー源となる食品  <p>ご飯 パン 麺 油脂類 芋類 など</p>	香味野菜  <p>にんにく 生姜 ねぎ など</p>
根菜類  <p>ごぼう 人参 蓮根 大根 かぶ など</p>	発酵食品  <p>キムチ 納豆 など</p>

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です

埼玉県では、収穫の秋を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。今月は地場産の農作物をより多く使ったり、埼玉県の郷土料理を献立に取り入れたりしています。給食を通じて埼玉県や北本市の魅力を味わってください。

今月の北産使用予定
「里芋 人参 大根 さつまいろ 白菜 ねぎ 小麦粉」

＜参考文献＞ 食育フォーラム 健学社

都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。アレルギー表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)について記載してありますが、同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載してありません。また、献立表に記載されていない微量の食材もありますので、献立表は、あくまでも参考資料としてご覧ください。ご不明な点はお問い合わせください。 献立担当 北本市学校栄養士会