

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
4 火	○	むぎごはん		米 麦			577 24.4
		うまい	とり肉 高野豆腐 さつま揚げ	油 ジャガイモ 砂糖	にんじん こんにゃく	酒 みりん しょう油	
		ごまあえ		ごま油 砂糖 ごま	もやし にんじん ほうれん草	しょう油	
5 水	○	たきこみごはん	油揚げ	米 麦 油	にんじん ごぼう こんにゃく	酒 みりん 薄口しょう油 しょう油	599 21.5
		さといもの わふうコロッケ	とり肉 高野豆腐	里いも 油 薄力粉 パン粉	長ねぎ	酒 しょう油 みりん 塩 こしょう 中濃ソース	
		みそしる	わかめ みそ	豆腐	長ねぎ えのき	だし昆布 焼干し	
6 木	○	はちみフレモントースト		食パン マーガリン はちみつ 砂糖	レモン果汁		584 21.9
		やさいのスープに	ぶた肉 Feワインナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ プロッコリー	鶏がら 白ワイン 塩 薄口しょう油 しょう油 こしょう	
		みかん			みかん		
7 金	○	ひじきごはん	ひじき 油揚げ	米 麦 油 砂糖	にんじん	だし昆布 酒 みりん 薄口しょう油 しょう油	558 22.6
		いわしのからあげ	いわし	薄力粉 でん粉 油	しょうが	酒 しょう油	
		ナムル		砂糖 ごま油	切干大根 もやし 小松菜 きゅうり にんにく	しょう油 ラー油	
10 月	○	カレーピラフ	Feワインナー とり肉	米 麦 油	玉ねぎ にんじん エリンギ コーン バセリ	カレー粉 白ワイン 塩 こしょう ウスターソース しょう油	575 20.0
		はくさいのクリーム スープ	とり肉 牛乳	油 薄力粉 バター マカロニ 生クリーム	玉ねぎ にんじん 白菜	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう	
11 火	○	キムチラーメン	ぶた肉 みそ	中華めん ごま油 油	しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ 白菜 キムチ	豆板醤 鶏がら 肌骨 だし昆布 酒 塩 ラー油 こしょう しょう油	628 26.6
		ジャンボぎょうざ	ぶた肉	ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 薄力粉 油	キャベツ にら 長ねぎ しょうが にんにく	塩 こしょう しょう油	
12 水	○	ちらしずし	油揚げ 高野豆腐 のり	米 砂糖	干しいたけ かんぴょう にんじん たけのこ さやいんげん	だし昆布 酒 醤 塩 みりん しょう油	572 19.0
		すましじる	豆腐		えのき 小松菜 長ねぎ	だし昆布 削り節 酒 みりん 塩 しょう油	
		キャロットケーキ	たまご 豆乳	薄力粉 油 砂糖 はちみつ	にんじん	ベーキングパウダー	
13 木	○	スパゲッティ ミートビーンズソース	ぶた肉 とり肉 大豆 チーズ	スパゲッティ 油 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	赤ワイン トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース こしょう 塩 しょう油 ナツメグ	603 27.3
		こんにゃくサラダ		油	こんにゃく キャベツ にんじん えだまめ コーン 玉ねぎ	しょう油 醤 こしょう 塩 粒入りマスタード	
17 月	○	かてめし	とり肉 油揚げ 高野豆腐 昆布	米 麦 油 砂糖	ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ	だし昆布 しょう油 酒	564 20.2
		ゼリーフライ	おから	じゃがいも 油 薄力粉 でん粉	長ねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース	
		ごまみそあえ	みそ	砂糖 ごま	もやし ほうれん草 にんじん	しょう油 みりん	
18 火	○	むぎごはん		米 麦			602 24.5
		さばのかれーふうみやき	さば			しょう油 みりん カレー粉	
		そくせきづけ			きゅうり かぶ にんじん こはづ にんじん 千しきいに け こんにゃく ジャガイモ 長ねぎ	塩 しょう油	
		ごじる	油揚げ 大豆 みそ	ごま油 油		煮干し みりん 塩	
19 水	ヨー の ク む ル ト	てりやきチキンバーガー	とり肉	子供パン でん粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	しょうが ごぼう	酒 しょう油 みりん 醤	622 26.6
		ミネストローネスープ	ベーコン ぶた肉	オリーブ油 ジャガイモ 砂糖	セロリ にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト缶 バセリ	鶏がら ケチャップ 白ワイン 塩 こしょう しょう油	
20 木	○	しゃくしなチャーハン	ちりめんじゃこ たまご	米 麦 油 ごま油 ごま	しゃくし菜	酒 塩 しょう油 こしょう	561 19.1
		はるさめスープ	とり肉	春雨 ごま油	千しきいにけ たけのこ にんじん もやし 白菜 こね ぎ	鶏がら 酒 塩 こしょう しょう油	
		やきいも		さつまいも			
21 金	○	にくうどん	ぶた肉	うどん にんじんうどん 油	ごぼう にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜	削り節 酒 みりん 塩 しょう油	585 21.6
		みそポテト	みそ	じゃがいも 薄力粉 でん粉 油 砂糖		酒 みりん	
25 火	○	むぎごはん		米 麦			605 25.5
		ぶりのてりに	ぶり	薄力粉 油 砂糖 はちみつ でん粉	しょうが	酒 しょう油 みりん	
		キャベツときゅうりの こんぶづけ	昆布		きゅうり キャベツ にんじん	塩 薄口しょう油 一味唐辛子	
		みそしる	油揚げ みそ	里いも	大根 長ねぎ	だし昆布 焼干し	
26 水	○	カレーライス	ぶた肉	米 麦 油 ジャガイモ 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	赤ワイン 鶏がら 塩 ケチャップ しょうゆ こしょう ウスターソース 中濃ソース カレー粉	608 21.3
		コールスローサラダ		油 砂糖	コーン キャベツ きゅうり	塩 こしょう 醤	

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
27 木	○	タラコスパゲッティ	いか たらこ のり	スパゲッティ 油 バター 生クリーム	玉ねぎ エリンギ	白ワイン 塩 こしょう しょう油	558 27.8
		やきにくサラダ	ぶた肉	油 ごま油 砂糖	こんにゃく もやし きゅうり にんじん えだまめ	酒 しょう油 醋 塩 こしょう	
28 金	○	さつまいもごはん	とり肉 油揚げ	米 麦 さつまいも 油 ごま	しめじ にんじん	だし昆布 酒 薄口しょう油 みりん	578 24.6
		ぎせいどうふ	とり肉 豆腐 たまご	油 砂糖	にんじん こねぎ	みりん 酒 塩 薄口しょう油	
		おひたし		砂糖	小松菜 もやし えのき	しょう油 酒	

※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。



給食だより

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です

埼玉県では、実りの秋の11月を「彩の国ふるさと給食月間」としています。これは地元でとれた食材や郷土料理を給食で取り入れることにより、ふるさとへの理解や愛着を深めようというものです。

埼玉県は人口700万人を超える大消費地であるとともに、一方では、米をはじめ、小麦、野菜、畜産など、全国有数の生産地でもあります。こうした豊かな恵みと立地条件を生かすため、埼玉県では地域で生産された新鮮で、安全・安心な農畜産物を地域で消費する「地産地消」が推進されています。

大和田小学校の給食でも、地元新座市とその他埼玉県産の食材や郷土料理を多く取り入れた献立にしています。この機会に地元でとれる食材や郷土料理に親しみをもってもらえよう、紹介していきたいと思います。

今月の埼玉県グルメ

- 17日(月) かてめし (県全域) ゼリーフライ (行田市)
- 18日(火) 吳汁(県全域)
- 20日(木) しゃくし菜チャーハン (秩父地方)
- 21日(金) にんじんうどん入りのうどん(新座市)
みそポテト (秩父地方)



今月の地場産野菜は…

- 小松菜 ほうれん草
- 長ねぎ じゃがいも
- 白菜 里いも 大根



給食試食会について

10月8日(水)に、給食試食会を行いました。久しぶりの開催となり、63名の保護者の方にご参加いただきました。ご回答いただいたアンケート結果を抜粋してご紹介します。貴重なご意見をいただきありがとうございました。今後の給食運営の参考にさせていただきます。

①量・味へのご意見

きなこ 揚げパン	味	おいしい	62
	味	ふつう	1
	味	おいしくない	0
	量	多い	4
	量	ふつう	59
	量	足りない	0
味つけ	味つけ	こい	1
	味つけ	丁度いい	62
	味つけ	うすい	0

肉団子の スープ	味	おいしい	59
	味	ふつう	3
	味	おいしくない	0
	量	多い	2
	量	ふつう	55
	量	足りない	6
味つけ	味つけ	こい	1
	味つけ	丁度いい	56
	味つけ	うすい	6

みかん	味	おいしい	50
	味	ふつう	13
	味	おいしくない	0
	量	多い	0
	量	ふつう	62
	量	足りない	1

②献立への感想・ご意見

- おいしいかった、やさしい味など多くの好意的な意見をいただきました。また、だしやスープはインスタントのものは一切使わず、すべて削り節や昆布、鶏がら、豚骨などからとっていることを説明させていただいたので、それに対する驚きのご意見が多くありました。
- 「給食のレシピが知りたい。」という意見がいくつかあったので、今後、給食だより等で給食のメニューを紹介させて、いただこうと思います。
- 「給食では白米ではなく、麦ごはんが多いようですが・・・」との意見がありました。給食では子供たちが1日に必要な栄養量の1/3をとれるように計算しながら、献立を作成しています。麦ごはんは白米に比べて、食物繊維やビタミンやミネラルも豊富に含まれています。そのため、ちらし寿司など麦が目立つ料理以外は麦を15%ほど加えて、麦ご飯にしています。