

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	
2月	○	むぎごはん		米 麦			561 24.2
		おかかふりかけ	かつお節 のり	ごま		みりん しょう油 酒	
		ごもくに	とり肉 大豆	ごま油 じゃがいも 砂糖	こんにゃく ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん	酒 しょう油 みりん	
		からしあえ			もやし 小松菜 にんじん	しょう油 からし	
4水	○	ゆかりごはん		米 麦	しそ	塩	571 20.0
		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	油揚げ みそ		大根 白菜 小松菜	だし昆布 煮干し	
5木	○	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 チンゲン菜 白菜 キムチ	豆板醤 鶏がら 豚骨 だし昆布 酒 塩 こしょう ラー油 しょう油	575 21.5
		カルピスゼリーポンチ	寒天 カルピス ゼラチン	砂糖 はちみつ	みかん缶 バイン缶 もも缶	白ワイン	
6金	○	だいずとじゃこの カムカムごはん	大豆 ちりめんじゃこ 青のり	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま		しょう油 塩 酒 みりん	615 26.3
		さばのカレーふうみやき	さば			しょう油 みりん カレー粉	
		いそあえ	のり		ほうれん草 もやし えのき	酒 しょう油 みりん	
9月	○	はちみつレモントースト		食パン マーガリン はちみつ 砂糖	レモン果汁		585 21.7
		やさいのスープに	ぶた肉 Feウインナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	鶏がら 白ワイン こしょう 薄口しょう油 塩 しょう油	
		みかん			みかん		
10火	○	プルコギどん	ぶた肉	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 長ねぎ にんじん もやし にら 玉ねぎ しいたけ	しょう油 コチュジャン 酒 塩 こしょう	558 25.4
		わかめスープ	とり肉 わかめ	油	たけのこ にんじん キャベツ 長ねぎ	鶏がら 酒 塩 こしょう しょう油	
11水	○	カレーピラフ	Feウインナー	米 麦 油	玉ねぎ にんじん エリンギ コーン パセリ	カレー粉 白ワイン 塩 こしょう ウスターソース しょう油	567 20.1
		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	
12木	○	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 しょう油 塩	576 21.4
		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	
13金	○	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 酢 塩 みりん しょう油	564 18.8
		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	
16月	○	むぎごはん		米 麦			564 26.9
		のりのつくだに	のり	砂糖		しょう油 みりん	
		さわらのさいきょう みそやき	さわら みそ	砂糖	しょうが	酒 みりん しょう油	
		ごじる	油揚げ 大豆 みそ	ごま油 油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ	煮干し みりん 塩	
17火	○	たんたんめん	ぶた肉 みそ	中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉	にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく	豆板醤 酒 しょう油 みりん 甜面醤 酢 塩 芝麻醤 ラー油 鶏がら 豚骨 削り節	674 27.6
		ファイバーボール	おから たまご 豆乳 チーズ	薄力粉 砂糖 油		塩 ベーキングパウダー	
18水	○	しゃくしなチャーハン	ちりめんじゃこ 焼豚 たまご	米 麦 油 ごま油 ごま	しゃくし菜漬	酒 塩 しょう油 こしょう	556 22.4
		はるさめスープ	とり肉	春雨 ごま油	干しいたけ たけのこ 白菜 にんじん もやし 長ねぎ	鶏がら 酒 塩 こしょう しょう油	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
19木	○	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	561 20.1
		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	
20金	○ ヨーグルト	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	塩 赤ワイン ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース ウスターソース こしょう しょう油 ナツメグ	603 26.7
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	油 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり コーン	しょう油 酢	
24火	○	ちくわとごぼうの ごまだれどん	竹輪	米 麦 でん粉 薄力粉 油 砂糖 ごま	ごぼう しょうが	しょう油 みりん 酒	573 19.7
		みそしる	油揚げ みそ	じゃがいも	かぶ 玉ねぎ 小松菜	だし昆布 煮干し	
25水	○	カレーライス	ぶた肉	米 麦 油 じゃがいも 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 ウスターソース 中濃ソース しょう油 こしょう カレー粉	638 20.7
		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 酢	

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	
26 木	○	セルフハンバーガー	ぶた肉 豆乳	子供パン 油 パン粉	玉ねぎ 切干大根 キャベツ	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン みりん	588 27.6
		ABCスープ	とり肉	油 マカロニ	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれん草	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう 薄口しょう油	
27 金	○	さつまいもごはん	とり肉 油揚げ	米 麦 油 さつまいも ごま	しめじ にんじん	だし昆布 酒 みりん 薄口しょう油	558 23.6
		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	
		やさいのあえもの		砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	薄口しょう油 みりん	
30 月	○	むぎごはん		米 麦			565 21.5
		マーボーだいこん	ぶた肉 みそ	油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干ししいたけ にんじん 大根 にら	豆板醤 鶏がら 酒 しょう油 甜面醤	
		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	

※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。

今月の平均値	581 22.9
基準値	650 26.8

* 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。

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。

給食がみなさんのもとに届くまで



農家さんが
野菜やお米を育てる



食材を
学校へ届ける



調理員さんが
おいしく調理する



学校で
みなさんに届ける



みなさんの
元気な体づくりにつながる

地産地消ってなあに？

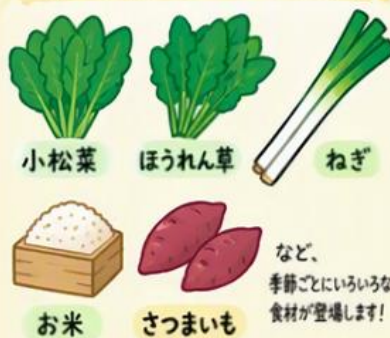
地域で作られた食べものを、その地域で
食べることです。地元でとれた新鮮な食材を
給食に取り入れることで、地域の農業を応援し、
ふるさとの食文化を伝えることができます。



埼玉県

地元の
おいしさを
味わおう！

埼玉県でよくとれる食材



小松菜

ほうれん草

ねぎ

お米

さつまいも

など、
季節ごとにいろいろな
食材が登場します！

地産地消のよいところ



新鮮でおいしい！



地域の農家さんを
応援できる！



食べものを運ぶ距離が短く
環境にやさしい！



地域の食文化や
伝統を守ることにつながる！

◎画像は「Copilot」にて作成

今月の埼玉県グルメ

- 12日(木) 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)
- 16日(月) 呉汁(県全域)
- 18日(水) しゃくし菜チャーハン(秩父地方)
- 19日(木) かてめし(県全域) ゼリーフライ(行田市)

今月の地場産野菜は・・・

- 小松菜 ほうれん草
- 長ねぎ にんじん 大根
- キャベツ 白菜 里いも



©新座市2010