

11月分 学校給食献立予定表

<u>7年</u>	又		1		<u> </u>		<u> </u>	三芳町立学校紀	日及じ	ノソー
目	曜	主食	牛乳	こ ん だ て ぉゕず	黄 働く力や熱になる食品	食 品 名 赤 血や骨や肉になる食品	体 の 調 子	緑 - を整える食品	(kcal)	
	<u>火</u> 3日(ごはん (月) 十三夜	0	三芳産小松菜入りお月見汁 花豆コロッケ 五目豆	ごはん、米油、きびざ とう	牛乳、鶏小間、かまぼこ、木綿 豆腐、花豆コロッケ、豚小間、 大豆、刻み昆布、さつま揚げ	にんじん、かぎ、 こまつな	かぼちゃボール、長ね ≵ 、干ししいたけ	652 829	25. 7 32. 4
5	水	ごはん	0	富(とめ)のさつま中華スープ W ポークシューマイ(小学2個・中学3個) 三芳産チンゲン菜のキムチ炒め	ごはん、米油、 さつま いも 、ごま油、でん 粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、卵、ポーク シューマイ、豚小間	く、たまねき	きつな 、生姜、にんに ぎ、大豆もやし、はく チンゲンサイ	607 761	27. 2 34. 3
6	木	食パン	ミルク	オニオンスープ とうふナゲット(小学2個・中学3個) パリジャンツナサラダ スライスチーズ(中学のみ)	食パン、米油、きびざ とう	コーヒーミルク、鶏小間、 まぐろ油漬け、スライス チーズ、豆腐ナゲット		こまねぎ、マッシュ 2リ、ホールコーン、 5ゅうり	597 836	21.9
7		ごはん :) いい歯の日	0	三芳産里芋の芋の子汁 さんまのかば焼き かみかみきんぴら	ごはん、米油、 里芋 、 きびざとう、ごま油、 白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木 綿豆腐、赤みそ、白みそ、 さんま澱粉つき、するめい か、さつま揚げ		⋸いこん 、しめじ、え ごぼう、糸こんにゃ uげん	675 828	29. 5 35. 8
10	月	ごはん	0	富(とめ)汁 ほっけフライ 三芳産大根のトロトロ煮 W	いも 、ごま油、きびざ とう、でん粉	牛乳、鶏小間、赤みそ、白 みそ、ほっけフライ、豚ひ き肉		くさい、にんじん、た ∪にゃく、長ねぎ、 だ Qぎ	814	27. 6
11	火	コッペパン	0	三芳産里芋のシチュー ハンバーグのケチャップソースかけ ごぼツナサラダパンの具	コッパ パン、米油、 里芋 、 小麦粉、きびざとう、白 すりごま、白いりごま、 卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、粉チーズ、 ハンバーグ(小麦あり)、 まぐろ油漬け		:まねぎ、はくさい、 -ルコーン、ごぼう、	710 996	27. 7 39. 1
12	水	埼玉産 地粉うどん	0	三芳産小松菜入りきのこうどん汁 深谷ねぎ入り手作りかき揚げ にんじんしりしり	地粉うどん、米油、き びざとう、小麦粉	牛乳、鶏小間、なると、油 揚げ、まぐろ油漬け、炒り 卵	はくさい、こ	t、しめじ、えのきたけ、 まつな 、たまねぎ、長ね 、ホールコーン	684 885	24.8
13	木	ごはん	0	三芳産小松菜入り切り干し大根のみそ汁 鶏の塩から揚げ(小学1個・中学2個) 車ふのそぼろ煮	ごはん、米油、でん 粉、車ふ、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、豚ひき肉、かまぼこ	まつな 、生姜 干ししいたに	り干し大根、長ねぎ、 ご 、にんにく、たまねぎ、 け、さやいんげん	652 829	32.0
17	月	ごはん	0	三芳産小松菜入りトッポギスープ 春巻き 三芳産チンゲン菜と鶏肉のナムル	ごはん、米油、トッポ ギ、ごま油、きびざと う、白いりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、ささみ	にんにく、生姜、たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、 こまつな、 春巻き、大豆もやし、しめじ、 チンゲンサイ		603 761	21.7
18	火	ごはん	0	高野豆腐ともやしのみそ汁 鶏の照り焼き 三芳産小松菜と卵の混ぜごはんの具 W		牛乳、鶏小間、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、鶏切り 身、豚ひき肉、炒り卵	もやし、たま な	まねぎ、生姜、 こまつ	619 759	33.5
19	水	小学:ごはん、 中学:もち麦入り ごはん (中学のみセンター炊き)	中学	富(とめ)の芋カレー フランクフルト 福神漬	ごはん、もち麦、米 油、 さつまいも	牛乳、豚小間、スキムミル ク、フランクフルト		こんじん、たまねぎ、 ⁷ ツネ、福神漬	716 993	24. 3
20	木	食パン	0	白菜とコーンのスープ ポテトコロッケ チリコンカン	食パン、米油、ポテト コロッケ、きびざとう	牛乳、鶏小間、豚ひき肉、 大豆	ン、はくさい	きまねぎ、ホールコー N、パセリ、生姜、に 7トピューレー	620 809	25. 5 32. 3
		ごはん 月)和食の日	0	三芳産里芋入り鶏けんちん汁 さばの越生ゆずみそごまダレかけ 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、 里芋 、 ごま油、きびざとう、 でん粉、白すりごま、 卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、木 綿豆腐、さばの切り身、赤 みそ、まぐろ油漬け	んにゃく、は	ごぼう、はくさい、こ Dず果汁、切り干し大 アン、きゅうり、ゆか	659 813	29. 2 35. 6
25	火	ごはん	0	三芳産水菜入り沢煮椀 行田ゼリーフライ 三芳産小松菜とさつまいもの 濃厚ごまサラダ₩	ごはん、米油、 さつま いも 、白すりごま、き びざとう、ごま油	牛乳、豚せん切り肉、かま ぼこ、ゼリーフライ		ごぼう、干ししいた こ、 水菜、こまつな	633	21. 7
26	水	中華麺	0	★卓上ソース みそラーメン汁 揚げぎょうざ(2個) りんご	中華麺、米油、黒ざとう	牛乳、鶏小間、なると、赤 みそ、ぎょうざ		く、にんじん、たまね ホールコーン、メンマ、 ねぎ、りんご	639	24. 4 29. 8
27	木			三芳産里芋入り豚汁 鶏肉のごまだれかけ 秩父かてめしの具	びざとう、白すりごま、 白いりごま、でん粉	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、鶏切り身、鶏小間、 油揚げ	さい、長ねぎ け、糸こんに	んじん、たまねぎ、はく 、ごぼう、干ししいた ゃく、さやいんげん こく、 たまねぎ、 たけ	625 765	33.3
		ごはん グローバル給食 /ーシア料理~		アヤム・ポンテ〜鶏肉の煮込み〜 イカン・ゴレン〜魚のから揚げ〜 サユル・ゴレン〜えび入り野菜炒め〜	ごはん、米油、じゃが いも、きびざとう、ご ま油、でん粉	牛乳、鶏角切り肉、赤み そ、あじ澱粉つき、えび	のこ、干しし	いたけ、小ねぎ、ト vー、もやし、にんじ	692 847	32.7
17				<u>※献立は材料の都合で</u> ★印:クラスに1本。 太字	若干変更もあり : 今月使用予定の三き			平均栄養量 基準栄養量	650 830 650 830	27. 2 34. 3 26. 0 34. 0

"地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど、地元産食材の一層の活用を図るとともに地 元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進"する取組みです。そのため、今月は郷土食や地場産野菜を取り入れた給食を例月よりも多く提供します。 また、これにあわせて7月1日~8月29日の間に、「給食レシピコンクール」と題してレシピを募集しました。テーマは、「三芳やさい(さつまいも・だいこん・こまつな)を使用したイチオシメ ニュー」です。142名の児童生徒からの応募があり、その中から4つの料理を今月の給食で提供します。レシピは年度内にHPに公開予定&12月にも新たな受賞レシピが登場予定です。お楽しみに!



★給食レシピコンクール 結果発表★ 🎾



26	AM .	7 1712	Q V Z Z Z Z Z	7 ルスルスト
提供日	学校名	学年	受賞名	献立名
11/5(水)	三芳中	3年	中華スープもさつまいもと小松菜で たちまちみよし色で賞	富(とめ)のさつま中華スープ
11/10(月)	竹間沢小	2年	やわらか大根でトロトロホッコリ そりゃあごはんもすすむで賞	三芳産大根のトロトロ煮
11/18(火)	藤久保小	1年	小松菜と卵が握手 シンプルイズベストの極みで賞	三芳産小松菜と卵の混ぜごはんの具
11/25(火)	三芳東中	2年	食欲そそる秋の黄色と緑で 彩りスパークで賞	三芳産小松菜とさつまいもの濃厚ごまサラダ

<u>25日(火)</u>「ゼリーフライ」

ゼリーフライは埼玉県行田市の郷土料理です。 お菓子のゼリーではなく、おからや野菜が入った、 コロッケのような形をしています。江戸時代のお 金である小判の形をしていることから「銭(ぜ に)」という言葉につながり、「銭フライ」がな まって、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになっ





初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。 安心して給食時間を過ごしていただくため、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは家庭で食べることをおすすめします。