



11月の予定献立表



平成29年度

今日は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		I礼ギ Kcal	たんぱくしつ g	おもにからだをつくる 食品(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえる食品(みどり)	おもにねつやちからになる 食品(きいろ)	
		しゅしよく	のみもの						
1	水			606	24.1	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ きなこ とうふ たまご	にんじん しめじ ほししいたけ くり さやいんげん はくさい こまつな	こめ あぶら さんおんとう しらたまだんご でんぷん	
2	木			674	21.5	ぎゅうにゅう ぶたももにく	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム ホールトマト きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さんおんとう	
3	金	文化の日							
6	月			547	21.1	ぎゅうにゅう とりももにく	にんじん ほししいたけ はくさい ほうれんそう ねぎ もやし	うどんさんおんとう でんぷん さつまいも あぶら はちみつ こまあぶら しろこま	
7	火			634	28.6	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ひじき とりももにく	にんじん ごぼう いとこんにやく さやいんげん しめじ ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さんおんとう しろこま せんべい	
8	水			621	25.7	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ うすらのたまご ぶたももにく	ねぎ たまねぎ しらたき はくさい こまつな にんじん	こめ あぶら さんおんとう はるさめ しろこま	
9	木			599	24.4	ぎゅうにゅう ぶたももひきにく とりももにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ	スパゲティ オリーブゆ あぶらさんおんとう じゃがいも	
10	金			618	23.7	ぎゅうにゅう ぶたにく とりももにく たまご	はくさい キムチ にら にんじん ピーマン ほししいたけ ねぎ みかん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら トック でんぷん	
13	月			601	20.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ こうやとうふ おから しろみそ かまぼこ	ごぼう にんじん ねぎ えのき みつば	こめ むぎ あぶら さんおんとう こむぎこ	
14	火	埼玉県民の日							
15	水			626	27.7	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ さんま とうふ あかみそ	しめじ だいこん にんじん なめこ こまつな	こめ さつまいも あぶら	
16	木			664	27.9	ぎゅうにゅう とりももにく チーズ ぶたももにく	たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン いとこんにやく もやし きゅうり キャベツ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら	
17	金			685	20.0	ぎゅうにゅう とりももにく チーズ かんでん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ しいたけ ホールトマト グリッピー みかん缶 もも缶	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ しょうはくとう ナタデココ	
20	月			619	27.3	ぎゅうにゅう さけ しろみそ とりももにく	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん だいこん しめじ ねぎ りんご	こめ あぶら しょうはくとう バター さといも ほうとう	
21	火			637	29.3	ぎゅうにゅう たまご ぶたヒレにく あかみそ とうふ なんと	にんにく キャベツ えのき ねぎ こまつな	こめ むぎ こむぎこ パンこさんおんとう ごまあぶら しろこま	
22	水			638	24.3	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ むきえび ぶたももひきにく	にんにく しょうが にんじん にら たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ もやし キャベツ コーン	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら でんぷん なまぎょうざのかわ	
23	木	勤労感謝の日							
24	金			597	23.2	ぎゅうにゅう とりももにく あかみそ いとかなでん わかめ	ねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん まいたけ ばんのうねぎ	こめ むぎさんおんとう しろこま あぶら ごまあぶら きりたんぼ	
27	月			593	20.8	ぎゅうにゅう いんげんまめ とりももにく ベーコン	たまねぎ セロリー キャベツ ホールトマト パセリ	パン あぶら しろこま さんおんとう じゃがいも バター	
28	火			645	26.2	ぎゅうにゅう たらすりみ しろみそ たまご こんぶ とりももにく こうやとうふ	にんじん ねぎ しょうが ごぼう キャベツ れんこんこんにやく ほししいたけ さやいんげん	こめさんおんとう でんぷん あぶら さといも	
29	水			574	29.2	ぎゅうにゅう めばる ぶたももにく あかみそ	しょうが ブロッコリー にんじんこんにやく ごぼう ねぎ	こめ むぎさんおんとう でんぷん ごまあぶら さといも	
30	木			632	23.2	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ とりももにく たまご	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら はくさい たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン ホールコーン	こめ むぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぷん ラーゆ	

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。



埼玉県では、収穫の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としてしています。給食では、地元の食材や郷土食への理解を通して、郷土への理解を深め、伝承する気持ちを育てることに努めています。今月は、埼玉県をはじめ各地に伝わる郷土料理も取り入れました。★印は埼玉県産の食材や郷土食です。

骨つきさんまをかってよくきれいに食べよう!

11月15日(水)に「骨つきさんまをかってよくきれいに食べよう!」の取り組みを行います。骨つきの魚は苦手な子もいると思いますが、この日はみんなできれいな「さんまの塩焼きの食べ方」にチャレンジします。

※今月の給食費お引き落としは、**11月8日(水)**です。再引き落としは11月27日(月)になります。残高のご確認をお願いいたします。