



日曜	こんだてめい		ちやにくになるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちょうしを とのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつやちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
1火	ちゅうかどん	わかめスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うすらたまご いかに わかめ	しょうが にんじん きくらげ たけのこ ねぎ はくさい こまつな ほししいたけ みかん	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ こま	590 29.4	
2水	開校記念日のためお祝い						
4金	ごはん	こまなべ だいこんはるまき かつらきゆすせりー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんにく にんじん はくさい えのき茸 ほししいたけ ねぎ いらたまねぎ きりほたいん しらたき	こめ さとう こむぎこ ごまあぶら てんぷん はるまきのかわ あぶら	698 26.6	
7月	もみじごはん	けんちんじる かき	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす みそ あぶらあげ とうふ	しょうが にんじん とうもろこし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ かき	こめ あぶら さとう さといも	646 24.7	
8火	かみかみこんだて にくうどん かみかみかきあげ かわつきりんご 牛乳		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いかに たいす ひじき	にんじん だいこん ねぎ しめじ ほうれんそう たまねぎ ごぼう りんご	じごなうどん こむぎこ かたくりこ あぶら	652 25.4	
9水	えびピラフ	スパイシーチキン やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ パセリ	こめ あぶら バター じゃがいも かたくりこ	645 27.8	
10木	しょくパン (いちごジャム)	あきあじシチュー だいすいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たいす	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし こまつな	パン あぶら バター こむぎこ こま さつまいも	626 24.6	
11金	わかめごはん	さわらのたつたあげ はんのうすいーとん	ぎゅうにゅう さわら ミートボール わかめ うすらたまご	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな	こめ あぶら こむぎこ しらたまご かたくりこ	668 26.2	
16水	わふう ピピンパどん	さつまいものみそしる みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ たまご	にんにく しょうが ごぼう ほししいたけ しらたき こまつな しめじ にんじん はくさい みかん	パン かたくりこ あぶら さとう さつまいも	679 28.6	
17木	きなこ あげパン	はくさいとにくだんごのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご ヨーグルト きなこ	しょうが にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	こめ あぶら こま ごまあぶら はるさめ さとう	662 24.8	
18金	カレーライス	わかめのかんこくふうサラダ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター ドレッシング こま	702 24.4	
21月	かてめし	いかにかりんあげ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ いかに あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにゃく こまつな	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	614 25.2	
22火	コッパン	ポイルウインナー(2本) チリコンカン たっぴりコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たいす ウインナー	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし パセリ トマト	パン あぶら ばんこ マカロニ じゃがいも	674 27.9	
24木	ごはん	さばのみそに だいこんとさといものにも りんご	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ こんぶ	しょうが ねぎ にんにく こんにゃく にんじん だいこん いんげん りんご	こめ さとう あぶら さといも	654 26.9	
25金	みそラーメン	☆さつまいものパイ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまクリーム	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし キャベツ いら みかん	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう バター さつまいも きょうざのかわ	694 24.0	
28月	ごはん	とうふのちゅうかに はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく たいす たまご	しょうが にんにく たけのこチン ケンサイ たまねぎ ほうれんそう ねぎ ほししいたけ にんじん	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	608 27.4	
29火	てづくり カレーパン	ABCバスタースープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん セロリ キャベツ パセリ	パン あぶら ばんこ こむぎこ マカロニ	652 23.7	
30水	ごはん	とりにくのレモンに だいこんのみそしる りんご	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	レモン だいこん ねぎ こまつな りんご	こめ あぶら さとう かたくりこ	661 24.3	

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《17回》 ☆印は、新献立です。

今月の旬の食材 ◇米・白菜・ごぼう・フロッコリー・ねぎ・にんじん・ほうれん草・小松菜・さつまいも・里芋・レモン・りんご・みかん◇
 今月の産地産 ◇米・大豆・ねぎ・小松菜・大根・ほうれんそう・さつまいも・フロッコリー・白菜・里芋◇

11月

給食だより



さいくに 彩の国ふるさと学校給食 がつこうきゅうしょくげっかん 食月間



11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。これはふるさとの恵みを給食にとり入れることで、自分たちのすんでいる飯能市や埼玉県の食材や郷土食などへの理解を深め、自分たちのふるさとへの愛着を深めようという学校給食活動です。普段からできるだけ「飯能市産」や「埼玉県産」の食材を使用していますが、11月もたくさん飯能市や埼玉県の食材を使用していきます。

埼玉県はねぎ、小松菜、ほうれんそうなどをはじめとする野菜、飯能市では果物や野菜、林業など、農林産物の宝庫です。飯能市や埼玉県で作られている農林産物について、給食を通して、さらに興味を持ってほしいと願っています。

11月24日は和食の日

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

<p>① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p>	<p>② バランスがよく、健康的な食生活</p>
<p>③ 自然の美しさの表現</p>	<p>④ 年中行事との関わり</p>

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

右 左 右 左 : 正解

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

(右 左) 右 左 : 正解

献立紹介

11月の新献立です。さつまいものおいしい時期にどうですか (^ ^)

「さつまいものパイ」

材料 (10分)

- さつまいも 300g
- 砂糖 23g
- 食塩 少々
- 生クリーム 40g
- バター 5g
- ぎょうざの皮 10枚
- 揚げ油 適量

《作り方》

- ① さつまいもは、皮をむいて適当な大きさに切り、蒸す。
又はレンジでやわらかくする。
 - ② さつまいもを熱いうちによくつぶし、砂糖、塩、生クリーム、バターを入れ、よく混ぜる。
 - ③ 10等分し、ぎょうざの皮にのせ、半月状につつむ。
170℃くらいの揚げ油で、きつね色になるまで揚げる。
- ※ そのままでも、パイで包んで焼いたりしてもおいしく食べられます！

