

埼玉県の食材を食べよう

11月は、「彩の国^{さいくに}ふるさと学校給食月間」です。そこで今月は、埼玉県^{埼玉県}や蕨市^{わらび}にちなんだ献立を取り入れています。



15日【のらぼう菜入り^{さわじわん}沢煮^{さわじわん}碗^{さわじわん}】

のらぼう菜は、埼玉県比企郡でよく作られる野菜です。くにぼんのりあまみがあります。

30日【蕨ABCスー^{わらび}プ^{ABC}】

蕨市の農家さんが育てた野菜を大人気のスープにつかいます。

28日【蕨^{わらび}の木の芽^{きのめ}のメンチカツ^{メンチカツ}】

蕨市の農家の貫井さんが育てた木の芽をメンチカツにまぜます。

21日【わらびりんご^{わらびりんご}のバラ焼き^{バラ焼き}】

すりおろしたりんごと豚肉を炒める青森県の郷土料理で、^{おらほこんだて}心募献立のレシピです。今回は蕨市でとれた^{わらび}わらびりんごのジュースを調味料に使っています。

A: 7日、B: 10日

【しゃくし菜^{しゃくし菜}そぼろ^{そぼろ}ご飯^{ご飯}】

しゃくし菜は、秩父市^{ちちぶし}で古くから生産されている野菜です。

比企郡

秩父地域

狭山市

蕨市

A: 22日、B: 29日

【埼玉お茶^{さいたまちや}〜ハン^{ハン}】

狭山市^{さいやまし}ではお茶が有名です。狭山の茶葉入りのチャーハンです。^{おらほこんだて}心募献立です♪

20日【埼玉やさいまんじゅう^{さいたまやさいまんじゅう}】

埼玉県産の小松菜・ニラを使ったまんじゅうです。

A: 29日、B: 22日

【彩の国^{さいくに}八宝^{はつほう}彩^{さい}】^{おらほこんだて}心募献立です♪埼玉県で多く収穫されるさといも、白菜、小松菜が入ります。



蕨市マスコットキャラクター「ワラビー」



11月24日は、和食の日です。

日本は、海・山・里とゆたかな自然にめぐまれ、季節^{しゆん}によって旬の食材を楽しむことができます。日本の秋は「実り」の季節であり、和食の良さを^{おらほこんだて}知る日として、11月24日が「和食の日」となりました。24日の「つみっこ」は埼玉県本庄市^{ほんじょうし}や秩父地域^{ちちぶちいき}に伝わる郷土料理です。「つみっこ」とは「つみとる」の方言で、小麦粉を水でねって作った生地^{きょうど}（すいとん）を「つみとる」ようにちぎって鍋^{なべ}にいれたことからこのように呼ばれています。季節の野菜もたっぷり食べることができます。また、けずりぶしをだしからとって、香り豊かに仕上げます。



「学校給食のメニュー^{メニュー}作りにチャレンジ^{チャレンジ}」ご応募^{おんぼ} ありがとうございます！

今年もたくさんのご応募^{おんぼ}ありがとうございました。11月から給食に登場しますので、お楽しみに！



令和5年 11月 小学校給食献立予定表



蕨市立学校給食センター

日・曜	のみのもの	おもなざいりょうめい				えいようか					
		体をつくる もとなる食品	体のちようしを ととのえる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品	調味料	熱量 koal	たん 白質 g	塩分 g			
1 水	こんだてめい	牛乳 ぶた肉 とり肉	セロリー にんじん 玉ねぎ しめじ まいたけ エリンギ きゅうり キャベツ パプリカ トマト	米 さつまいも 油 小麦粉 さとう	コンソメ ケチャップ 塩 しょうゆ す こしょう	681	22.5	2.7			
2 木	ツイストパン	牛乳 ホキ ベーコン ぶた肉	こまつな キャベツ 長ねぎ とうもろこし セロリー にんじん 玉ねぎ	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ	す 塩 こしょう コンソメ トマトピューレ	604	23.3	2.6			
6 月	さきたまロール	牛乳 とり肉 ロースハム ぶた肉	きゅうり にんじん 玉ねぎ とうもろこし	パン 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ じゃがいも マカロニ	塩 こしょう コンソメ	585	22.6	2.8			
7 火	A しゃくしなとほろごはん りんご B にくじゃが	牛乳 ぶた肉 さば たまご	しゃくしな キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	米 麦 油 さとう じゃがいも	酒 しょうゆ 塩 みりん	676 687	25.7 27.2	1.8 2.1			
8 水	ごもくにくだんご(2こ) だいいコーンサラダ とんじる	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ	玉ねぎ にんじん ごぼう だいいん とうもろこし きゅうり 長ねぎ	米 パン粉 油 さとう じゃがいも ごま	す 塩 こしょう しょうゆ みそ	652	23.8	2.6			
9 木	くらパン	牛乳 ベーコン ハー入りフランク	もやし きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム にんじん	パン 油 さとう 小麦粉 じゃがいも	す 塩 こしょう コンソメ	611	22.6	2.9			
10 金	A にくじゃが B しゃくしなとほろごはん りんご	牛乳 ぶた肉 タコ たらすりみ たまご	にんじん 玉ねぎ ごぼう キャベツ しゃくしな りんご	米 じゃがいも 油 さとう パン粉 小麦粉 麦	酒 みりん しょうゆ す 塩 こしょう	672 661	24.7 23.2	1.9 1.6			
13 月	セサミバーンス	ぶどう ジュース	とり肉 ヨーグルト ぶた肉 ベーコン 豆乳	キャベツ にんじん 玉ねぎ エリンギ パセリ	パン 油 さとう 小麦粉 ポテトニョッキ	塩 こしょう す コンソメ カレー粉 ケチャップ しょうゆ	585	23.8	2.7		
15 水	どうふハンバーグきのこあんかけ きゅうりのごましょうゆあえ のらぼうないいさわにわん	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉	玉ねぎ しめじ えのきたけ にんじん まいたけ ごぼう きゅうり たけのこ しいたけ だいいん のらぼうな	米 さとう でん粉 ごま油 ごま	酒 塩 しょうゆ うすくちしょうゆ こしょう	617	22.7	2.7			
16 木	バターロール	牛乳 たまご ハム チーズ ベーコン スキムミルク	にんじん きゅうり 玉ねぎ とうもろこし しいたけ ブロッコリー しめじ エリンギ	パン 油 さとう 小麦粉	す 塩 こしょう コンソメ	602	22.5	2.8			
17 金	いわしのカボスみそに ◎きってきってきりほしだいこん! ◎にせたまごのかきたまじる	牛乳 いわし ぶた肉 油あげ ゆば	きりほしだいこん にんじん しいたけ えのきたけ えだまめ 玉ねぎ こまつな	米 さとう 油 じゃがいも でん粉	みそ しょうゆ 塩 カボスソース	674	25.0	2.4			
20 月	じごなうどん	牛乳 とり肉 かいそうミックス	にんじん だいいん ごぼう しめじ はくさい 長ねぎ こまつな なら とうもろこし	じごなうどん 油 パン粉 小麦粉 ごま さとう	酒 みりん 塩 しょうゆ す	627	25.1	3.4			
21 火	◎わらびりんごのバラやき はくさいわふうスープ みかん	牛乳 ぶた肉 とり肉	玉ねぎ もやし りんご みかん にんじん はくさい	米 油 さとう はちみつ でん粉	酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ	625	22.8	2.1			
22 水	A ◎さいたま おちゃ〜ハン ラ・フランスゼリー B ◎さいにくに はっほうさい	牛乳 ベーコン とり肉 ちりめんじゃこ えび たまご ししゃも いか	にんじん 長ねぎ せんちや きゅうり だいいん しいたけ はくさい こまつな	米 さいとも さとう パン粉 小麦粉 麦 ごま油 でん粉 油	塩 しょうゆ こしょう コンソメ キムチのもと	693 638	24.3 25.9	2.7 2.3			
24 金	にくみぞコロケ えだまめサラダ つみっこ	牛乳 ぶた肉 とり肉 油あげ	えだまめ キャベツ にんじん しいたけ だいいん 長ねぎ	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 さとう すいとん	す 塩 こしょう しょうゆ みそ	696	22.7	2.4			
27 月	ライスボール	牛乳 たまご とり肉 ベーコン ぶた肉 だいず	玉ねぎ ほうれんそう パプリカ とうもろこし にんじん	パン さつまいも さとう じゃがいも 油	す コンソメ 塩 ケチャップ	656	25.4	2.5			
28 火	わらびのきのめメンチカツ うましおおかか じゃがいものカレーに	牛乳 ぶた肉 かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ えだまめ きのみ	米 パン粉 ごま油 小麦粉 さとう 油 ごま じゃがいも	塩 しょうゆ コンソメ カレー粉	698	25.5	1.9			
29 水	A ◎さいにくに はっほうさい B ◎さいたま おちゃ〜ハン ラ・フランスゼリー	牛乳 とり肉 いか えび ぶた肉 とり肉 ベーコン ちりめんじゃこ たまご	にんじん しいたけ せんちや はくさい こまつな きゅうり 長ねぎ なら もやし キャベツ 玉ねぎ	米 さいとも 油 さとう でん粉 ごま ごま油 小麦粉 麦	こしょう 塩 しょうゆ コンソメ	631 686	25.0 23.4	2.2 2.6			
30 木	フラワーロール	牛乳 鮭 ベーコン ぶた肉	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん だいいん 長ねぎ トマト	パン 油 さとう ごま じゃがいも マカロニ	す しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	588	27.2	3.2			
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。						へいきんえいようか			645	24.2	2.5
★給食センターで調理する混ぜご飯(☺)などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。											
≪ A校・B校区分 ≫											
A校・・・塚越小・南小・北小						B校・・・東小・中央東小・中央小・西小					

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。今月は、埼玉県産の食材を使った献立や郷土料理を取り入れました。太字の献立が目印です。
★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！

◎学校給食のメニュー作りにチャレンジ！

17日 切って切って切干大根！ …東中2-2 佐藤志穂さん
17日 似せ卵のかきたま汁 …中央小2-2 笹嶋智之さん
21日 わらびりんごのバラ焼き …東小5-1 田村莉菜さん
中央小2-1 佐藤風さん

A: 22日 } 埼玉お茶〜ハン… 東小6-1 石黒和志さん
B: 29日 } 東小2-1 佐藤旬さん
A: 29日 } 彩の国八宝彩 …中央小4-1 齊藤結愛さん
B: 22日 }

たくさんのご応募、ありがとうございました！