

11月 予定給食献立表

志木市立志木中学校

箸・スプーンは給食室で準備したものを全校で使っています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																														
<p>11月「彩の国ふるさと学校給食月間」です</p> <p>埼玉県では収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。給食では地元の食材や郷土食等への理解を通して、郷土への関心を深め、伝承する気持ちを育てることに努めています。</p>	<p>1日 緑米のりご飯、秋のかきかき和え、魚のモチ焼、みそ汁</p> <p>735kcal 32.0g</p>	<p>2日 森のきのこのヘルシーパスタ、白大豆のチキ、ゆずまひのサラダ</p> <p>726kcal 25.3g</p>	<p>3日 文化の日</p>	<p>4日 麦ごはん、もやしときのこの炒め物、ゆずまひのサラダ、ハルシー豆腐</p> <p>中国料理 857kcal 23.8g</p>																														
<p>7日 とろろ昆布うどん、菊花おまんこ、糸こんにゃく、みそ汁</p> <p>舟運いろはうどん献立 705kcal 29.8g</p>	<p>8日 麦ごはん、しきめき、ヘルシー野菜炒め、里野菜の味噌汁</p> <p>700kcal 31.4g</p>	<p>9日 ぎょうざ汁、ごぼうと豆腐、わかめと卵のスープ</p> <p>中国料理 820kcal 31.2g</p>	<p>10日 麦ごはん、じゃがいもチヂミ、マッシュポテト、コンナムル</p> <p>韓国料理 797kcal 33.0g</p>	<p>11日 豚肉と野菜の炒め物、豚汁、秋野菜のみそ汁</p> <p>700kcal 27.2g</p>																														
<p>14日 県民の日</p> <p>明治4年11月14日(旧暦)に埼玉県が誕生しました。そして、明治9年に、今の埼玉県とほぼ同じ形になりました。</p>	<p>15日 毛糠米のりご飯、彩の国おまんこ、高麗銀魚のスープ</p> <p>試食会・埼玉県郷土料理 843kcal 32.7g</p>	<p>16日 高麗豆腐の炒め物、天せ、みそ汁</p> <p>長野県郷土料理 647kcal 22.2g</p>	<p>17日 地球に優しいおから、おからもち、けんちん汁</p> <p>SDGsデー献立・2日早い食育の日献立 754kcal 25.7g</p>	<p>18日 小江戸カレー、フタバおまんこ、みそ汁</p> <p>埼玉県川越市のカレー 807kcal 23.4g</p>																														
<p>21日 磯香のりご飯、大根おろし、さんまの揚げ、じゃがいも汁</p> <p>さんまをかつよく食べよう 740kcal 30.9g</p>	<p>22日 カラフルご飯、鶏むね肉の生焼き、わかめと卵のスープ</p> <p>705kcal 36.9g</p>	<p>23日 勤労感謝の日</p>	<p>24日 さつまいも、7つアツプス、4群に別、厚揚げのみそ汁</p> <p>期末テスト 770kcal 30.8g</p>	<p>25日 担々麺、菊花おまんこ、セロリごぼう汁</p> <p>期末テスト 879kcal 34.9g</p>																														
<p>28日 きのこご飯、豚汁</p> <p>701kcal 24.7g</p>	<p>29日 秋のガーリックピザ、おだんごスープ</p> <p>お話給食 712kcal 27.0g</p>	<p>30日 山梨県の山梨パン、スコッチブロス</p> <p>UK(英国)料理 767kcal 32.5g</p>	<p>表示の説明</p> <table border="1"> <tr> <td>上段の数字</td> <td>エネルギーkcal</td> <td>↓</td> </tr> <tr> <td>下段の数字</td> <td>たんぱく質g</td> <td>↓</td> </tr> <tr> <td>体をつくる</td> <td>体の調子を整える</td> <td>熱や力になる</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>無機質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td>1群</td> <td>2群</td> <td>3群</td> </tr> <tr> <td>4群</td> <td>5群</td> <td>6群</td> </tr> <tr> <td>肉魚卵豆</td> <td>牛乳小魚海苔</td> <td>緑黄色野菜</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>その他の野菜・果物</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>米麦芋砂糖</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>油脂</td> </tr> </table>		上段の数字	エネルギーkcal	↓	下段の数字	たんぱく質g	↓	体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる	たんぱく質	無機質	ビタミン	1群	2群	3群	4群	5群	6群	肉魚卵豆	牛乳小魚海苔	緑黄色野菜			その他の野菜・果物			米麦芋砂糖			油脂
上段の数字	エネルギーkcal	↓																																
下段の数字	たんぱく質g	↓																																
体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる																																
たんぱく質	無機質	ビタミン																																
1群	2群	3群																																
4群	5群	6群																																
肉魚卵豆	牛乳小魚海苔	緑黄色野菜																																
		その他の野菜・果物																																
		米麦芋砂糖																																
		油脂																																

21日には、「骨付きのさんまの塩焼き」をかつよく食べます。志木市内の小中学校では取り組んでいるのできっとみんなばっちりですね。