11月の学校給食献立予定表

2024年11月

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	一口メモ
1	金	白飯	○	肉丼の具 春巻き 切干大根のサラダ	11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。学校給食では、地元の食材や郷土 食などを提供し、食への関心やふるさとへの愛着を深めようという取組です。今月は秩父や県内外の郷土料理も多く取り入れてみましたので、ふるさとの味を楽しみながらいただきましょう。
5	火	白飯	○	油淋鶏 春雨サラダ サンラータン	「油淋鶏」は中国料理のひとつで、鶏の唐揚げに甘酢のタレをかけた料理です。肉に油をかけながら揚げる調理法で作られます。この調理法をユーリンといい、鶏のことをチーと呼ぶことからユーリンチーと言います。給食では揚げ調理をしています。ごはんが進むメニューです。
6	水	地粉うどん きつねうどん	○	★みそポテト ほうれん草とひじきのサラダ	「みそポテト」は秩父を代表する郷土料理です。みそポテトのような郷土料理を秩父では「小昼飯（こぢゅうはん）」といい、農作業の合間などに食べていたようです。ホクホクのじゃがいもに甘辛いみそだれがよく絡んで、給食でも人気の一品です。
7	木	大田産米 ★白飯	○	すき焼き風煮 厚焼き玉子 たくあんあえ	今日と２１日のごはんは「大田産米」を使用しています。品種は「彩のきずな」です。粘りが強くもっちりとした食感が特徴です。「彩のきずな」という名前には、「生産者」と「消費者」をつなぐ「絆（きずな）」になるようにという願いが込められているそうです。
8	金	白飯	○	豚汁 鯖のみりん焼き 磯香あえ	豚汁は、具だくさんで味噌の香りが特徴の汁物です。寒い地域や寒い時期に食べられることが多いのは、豚肉から出る脂が汁の表面を覆い、冷めにくいからです。地域によって入れる具材や味付けが異なり、呼び名も「とんじる」と呼ぶ地域と「ぶたじる」と呼ぶ地域があります。
11	月	★ライスボール	○	★おっきりこみ コロッケ キャベツサラダ	今日はふるさと給食の日です。おっきりこみは秩父地方で昔から食べられてきた郷土食です。大根やネギなどさまざまな季節の野菜を「切り」込んで作ることから名付けられました。ライスボールは埼玉県産の米粉と小麦粉を使用して作られています。
12	火	白飯	○	★味噌汁（小松菜） 鶏肉のごまだれ ワカメとツナのあえ物	埼玉県は小松菜の生産量が全国２位であることは、みなさん知っていましたか？小松菜は、ほうれん草と似ていますが、骨を丈夫にするカルシウムがほうれん草の5倍も含まれています。カルシウムは成長期には大切な栄養素です。
13	水	バターロール	○	コーンシチュー たこナゲット② 温野菜サラダ	コーンシチューのルゥは市販のものは使わずに小麦粉、サラダ油、バターを使って、手作りしています。また、クリームコーンとホールコーンが両方使うことでとうもろこしの　甘みがたっぷり詰まったシチューになるようにしています。体も心も温まるシチューを食べて午後も頑張りましょう。
15	金	白飯 ★小江戸カレー	○	チーズサラダ 元気ヨーグルト	古い町並みや武家屋敷など、江戸時代の面影を残す埼玉県川越市は、「小江戸」と呼ばれています。今日のカレーは川越市の特産品であるさつまいもやほうれん草を使った「小江戸カレー」です。さつま芋のもつ甘みがきいた、いつもとはひと味違ったカレーです。
18	月	厚切り食パン	○	ポークビーンズ ハムチーズピカタ グリーンサラダ	ポークビーンズはアメリカの家庭料理のひとつです。豚肉と豆をトマトなどで煮込んだこの料理は、たんぱく質たっぷりのメニューです。アメリカでは白いんげん豆を使うことが多いそうですが、給食では大豆を使用しています。
19	火	★しゃくし菜ごはん	○	きのこけんちん汁 キャベツメンチ りんごゼリー	「しゃくし菜ごはん」は秩父の特産品のしゃくし菜漬けを刻んで入れた混ぜごはんです。しゃくし菜は「雪白体菜（せっぱくたいさい）」のことで、しゃくし菜の葉が「しゃもじ」に似ていることから秩父地方では「しゃくし菜」とよばれています。
20	水	中華めん キムチ入りみそラーメン	○	★彩の国肉まん チョレギサラダ	今月のラーメンは「キムチ入りみそラーメン」です。うま辛いキムチとみそ味で体もほっこり温まるラーメンです。彩の国肉まんは具材に埼玉県産豚肉と国産玉ねぎ、キャベツ、椎茸が使用されています。
21	木	大田産米 ★白飯	○	★豚肉と里芋の煮物 ★彩の国納豆 ★えごまあえ	今日の「えごま」は秩父産です。えごまは一年生のシソ科植物です。えごまの種子から採れる油には、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。えごまを食べると「十年長生きするから」という言い伝えから、「じゅうねん」とも呼ばれています。
22	金	白飯	○	★さつま汁 ★白身魚のカボスソース 塩昆布和え	秩父の名産「ゴールデンかぼす」を使用したゴールデンかぼすソースです。かぼすには、疲れを回復させてくれるクエン酸や、風邪などの予防に効き目のあるビタミンCがたくさん含まれてい ます。しっかり食べて、免疫力を高めましょう。
25	月	子どもパンスライス	○	ミネストローネ エビカツ（ﾊﾟｯｸｿｰｽ） ポテトサラダ	ミネストローネは、おもにトマトを使ったイタリアの野菜スープのことです。イタリアでは、使う野菜も季節や地方によってさまざまですが田舎の家庭料理といえます。ミネストローネは、イタリア語で「具だくさん」「ごちゃまぜ」などの意味を表す言葉だそうです。
26	火	白飯	○	筑前煮 かまぼこのみりん焼き② ★こまツナあえ	小松菜はなぜ「小松菜」と名前がついているか知っていますか？江戸幕府の８代将軍・徳川吉宗（よしむね）が、小松川へ訪れた際、この野菜を食べて気に入ったのですが、当時は名前がついていなかったため、小松川にちなんで「小松菜」と名付けよと命じたことが始まりだそうです。
27	水	コッペパン	○	★しゃくし菜スパゲティ ゆで野菜サラダ ｳｨﾝﾅｰ（ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ）	しゃくし菜漬けは、秩父地方の伝統的な漬物です。しゃくし菜をじっくり漬けて熟成させることで、発酵が進み酸味が出ます。ほどよい酸味と塩気で、一度食べたら病みつきになる美味しさです。今日はスパゲティにいれていただきます。
29	金	白飯	○	味噌汁（じゃがいも） 和風おろしハンバーグ キャベツのペペロンチーノ風	今が旬の大根は、生で食べても、煮たり、炒めてもおいしい野菜ですね。そんな大根には、風邪の予防に効果があります。今日の給食は、おろし大根のソースをかけたハンバーグです。ハンバーグにおろしソースをからめていただきましょう。

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで、確認してください。
◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。



★のついている日は、ふるさと給食の日です。

★11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。★

埼玉県では、１１月を「彩の国ふるさと学校給食月間」と定めています。地場産の食材や郷土料理を給食に取り入れ、埼玉県の《食》について知り、ふるさとへの愛着深めてもらおうという取組です。
この機会に地元の食材や郷土料理について学んでみましょう。