神埼市学校給食共同調理場
２０２６．１１．１

かんざき給食だより

１１月号（No. ８）

新米のおいしい季節になりました。給食でも、１１月から神埼市で収穫された新米に切り替わります。

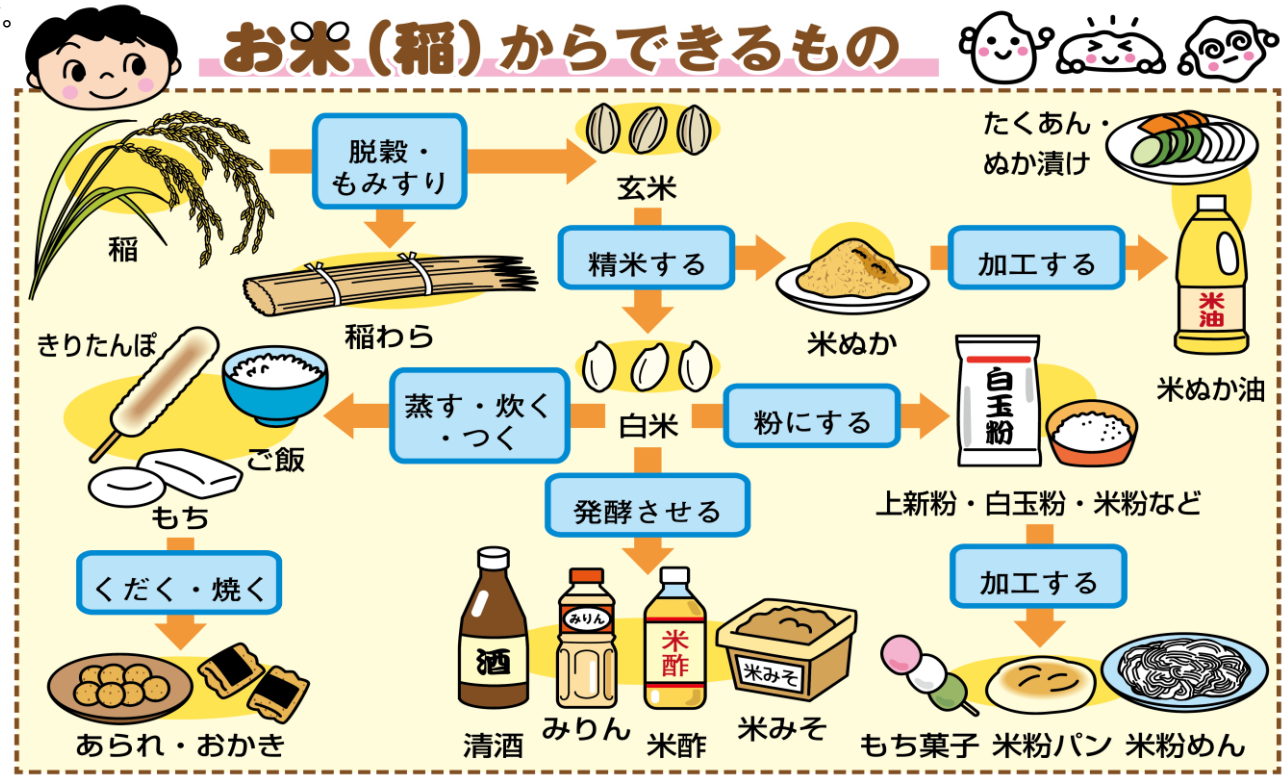
さて、日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、日本各地に広まりました。現在では、おいしさや作りやすさを追求した様々な品種のお米が誕生し、栽培されています。

お米の種類と成分



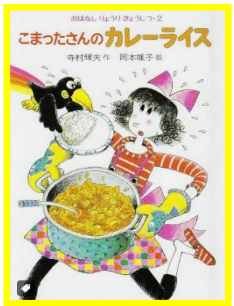
お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど粘りがなくパサパサしたご飯になります。

お米（稲）からできるもの



読書の秋です！ 今年も“本とのコラボ給食”を実施します。

１１月は、各学校の図書館で読書週間が企画されています。そこで、１１月９日～１３日の給食では、本に出てくる食べ物を使った料理や、本に出てくる料理に少しアレンジを加えた献立を提供します。

９日（月）	１０日（火）	１１日（水）	１２日（木）	１３日（金）
				
こまったさんのサラダ	こまったさんのカレーライス	へんしん だいずくん	ハンバーグ ハンバーグ	スープになりました



楽しみにしていてくださいね。



１１月　給食こんだてよてい表

まいつき　19日は　食育の日!!

神埼市学校給食共同調理場

脊振小学校

日 曜	献立名 主食	ぎゅうにゅう	おかず	赤の食品 おもに体をつくる食品		緑の食品 おもに体の調子を整える食品		黄色の食品 おもにエネルギーのもとになる食品		調味料 他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	ししつ g
2 月	キムタクごはん	○		ぶたにく	ぎゅうにゅう		たくあん　キムチ	せいはくまい　きょうかまい　むぎ	あぶら　ごまあぶら	醤油	585	19.9	20.9
			さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト					
			おかかあえ	かつおぶし		こまつな　にんじん	キャベツ　もやし			醤油			
			はくさいスープ	ベーコン			はくさい　えのき　たまねぎ		あぶら	塩　醤油　ガラスープ　酒　こしょう			
3 火	ぶんかのひ												
4 水	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい			551	18.4	16.3
			しろみざかなフライ	しろみざかなフライ					あぶら				
			やさいいため			にんじん	とうもろこし　キャベツ　もやし		あぶら	酒　醤油　塩　こしょう			
			うおそうめんじる	うおそうめん	わかめ	はねぎ　にんじん	たまねぎ			塩　醤油　酒　みりん　鰹昆布だし			
5 木	ミルクパン	○			ぎゅうにゅう			ミルクパン			592	29.2	21.9
			タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト	トマト	たまねぎ　にんにく　しょうが		あぶら	塩　ケチャップ　カレー粉			
			しおこんぶサラダ		しおこんぶ	こまつな　にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	さとう	あぶら	塩　酢			
			トマトスープ	ベーコン		にんじん　トマト	たまねぎ　えだまめ	マカロニ　じゃがいも	オリーブオイル	ケチャップ　ガラスープ　塩　こしょう　ソース　ワイン			
6 金	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい			630	27.0	21.2
			なまあげのにもの	とりにく　なまあげ こおりどうふ		にんじん	たまねぎ　だいこん	こんにゃく さとう	あぶら	醤油　酒　みりん			
			ごぼうサラダ	ささみ		にんじん	ごぼう　キャベツ　きゅうり　えだまめ		わふうドレッシング	醤油			
9 月	ふりかえきゅうじつ												
10 火	ポークカレー （むぎごはん）	○	ほんとのコラボきゅうしょく②	ぶたにく　いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　しょうが　たまねぎ りんごピューレ	せいはくまい　きょうかまい　むぎ じゃがいも	あぶら	塩　こしょう　ケチャップ 醤油　カレールー　ソース	583	19.9	16.2
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし　えだまめ			クリーミーフレンチドレッシング			
			どうにゅうプリンタルト					どうにゅうプリンタルト					
11 水	ごはん	○	ほんとのコラボきゅうしょく③		ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい			534	22.2	14.0
			いわしのうめに	いわしのうめに									
			やさいのゆかりあえ	ささみ		こまつな　にんじん　しそ	キャベツ　もやし			醤油			
			すましじる	とうふ	わかめ	はねぎ　にんじん	たまねぎ			塩　鰹昆布だし　醤油　酒　みりん			
12 木	ごはん	○	ほんとのコラボきゅうしょく④		ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい		ワイン　辛子　醤油	582	21.8	17.3
			ハンバーグ	ハンバーグ		トマト		さとう		ケチャップ　コンソメ　塩			
			かいそうサラダ	ツナ	かいそうミックス		きゅうり　とうもろこし　キャベツ		わふうドレッシング	醤油			
			みそしる	とうふ　あぶらあげ　みそ		にんじん　はねぎ	たまねぎ　えのき			煮干　削り節			
13 金	ごはん	○	ほんとのコラボきゅうしょく⑤		ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい			704	26.9	23.4
			そうめんチキンカツ	とりにく				こむぎこ　パンこ　そうめん　さとう　かたくりこ	あぶら	塩　こしょう　ケチャップ　ソース　酒			
			みそドレサラダ	ツナ　みそ		にんじん　こまつな	きゅうり　キャベツ	さとう	オリーブオイル	酢　醤油			
			コーンスープ	とうにゅう　いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし　たまねぎ　えのき	じゃがいも	あぶら	塩　こしょう　コンソメ　シチュールー			
16 月	こおりどうふのどんぶり （むぎごはん）	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい　むぎ			629	26.6	19.0
				ぶたにく　こおりどうふ		にんじん	えだまめ　とうもろこし	さとう	あぶら	塩　醤油　酒　みりん			
			ごまずあえ				キャベツ　もやし　きゅうり	さとう	ごま	醤油　酢			
			なまあげのみそしる	なまあげ　みそ		にんじん　はねぎ	たまねぎ　ごぼう　えのき			削り節　煮干			
17 火	むぎごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい　むぎ			575	23.0	18.2
			プルコギ	ぎゅうにく　ぶたにく		にんじん	たまねぎ　えのき　にんにく　しょうが	さとう	ごまあぶら	醤油　酒			
			ナムル			こまつな　にんじん	きゅうり　きくらげ　えだまめ	さとう	ごまあぶら	醤油　酢			
			かんこくふうわかめスープ	とうふ	わかめ	はねぎ	たまねぎ　にんにく		ごまあぶら	ガラスープ　塩　酒　醤油			
18 水	むぎごはん かむかむのひ	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい　むぎ			662	25.9	24.0
			おでんふうにもの	とりにく　ちくわ なまあげ　さつまあげ	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく　さといも		醤油　酒　みりん　塩 鰹昆布だし			
			れんこんサラダ	ハム		にんじん	れんこん　きゅうり　キャベツ　えだまめ		ごま　マヨネーズ（たまごなし）				
			チョコクレープ					チョコクレープ					
19 木	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい			630	25.1	22.3
			さかなのソースに	さば				かたくりこ　さとう	あぶら	酒　醤油　ソース			
			のりあえ		のり	こまつな　にんじん	キャベツ　もやし	さとう	ごまあぶら	醤油　酢			
			かきたまじる	たまご　とうふ		にんじん　はねぎ	きくらげ　たまねぎ	かたくりこ		醤油　酒　塩　みりん　鰹昆布だし			
20 金	ごはん かんざきしょくのひ	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい			575	25.1	15.6
			とりにくのガーリックやき	とりにく			にんにく			醤油　塩　こしょう　酒			
			やさいのオーロラソースあえ			ほうれんそう　にんじん	ごぼう　キャベツ　きゅうり		マヨネーズ（たまごなし）	ケチャップ			
			パスタスープ	ベーコン　だいず		にんじん	たまねぎ　えのき	マカロニ　じゃがいも	あぶら	コンソメ　醤油　塩　こしょう			
23 月	きんろうかんしゃのひ												
24 火	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい			605	21.0	19.8
			とんかつ	とんかつ				さとう　かたくりこ	あぶら	ソース　ケチャップ　酒			
			きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん　さやいんげん	ごぼう	こんにゃく　さとう	ごまあぶら　ごま	醤油　酒			
			ふのすましじる		わかめ	にんじん　こまつな	えのき　たまねぎ	ふ		塩　醤油　酒　みりん　鰹昆布だし			
25 水	ちゅうかごはん	○		ぶたにく　だいずミート		にんじん	にんにく　しょうが　えだまめ	せいはくまい　きょうかまい　むぎ	ごまあぶら	醤油　塩　酒	590	19.9	17.7
					ぎゅうにゅう			さとう					
			はくさいとにくだんごのスープ	にくだんご		にんじん　こまつな	はくさい　きくらげ			塩　醤油　ガラスープ　酒　こしょう			
			あんにんどうふ				もも　みかん　パイナップル	とうにゅうデザート					
26 木	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい			537	21.9	12.9
			ぶたにくととうふのにもの	ぶたにく　とうふ		にんじん	えのき　しめじ　はくさい ねぎ　だいこん	こんにゃく さとう	あぶら	醤油　酒			
			わかめのあえもの	ささみ	わかめ	にんじん	キャベツ　とうもろこし　きゅうり			青じそドレッシング			
27 金	しゅうがくりょこう												
30 月	むぎごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい　きょうかまい　むぎ			595	21.9	18.1
			マーボーどうふ	ぶたひきにく　だいずミート とうふ　みそ		にんじん　はねぎ	にんにく　しょうが　たまねぎ たけのこ	さとう　かたくりこ	ごまあぶら	塩　こしょう　ガラスープ　酒 醤油　豆板醤			
			ちゅうかサラダ			にんじん	だいこん　きゅうり　きくらげ	さとう	ごまあぶら　ごま	酢　醤油　辛子			
										今月の平均	598	23.3	18.8

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。