

11月 給食だより

選手の元気の源



LIONS FRIENDLY CITY

(c) SEIBU Lions

埼玉西武
ライオンズ

わかじし
「若獅子カレー」を給食で!

今回は、なんと！埼玉西武ライオンズの全面協力のもと、選手が実際に食べている『若獅子カレー』を給食で出します。

ピッチャーの高橋光成選手、キャッチャーの森友哉選手をはじめ、山川穂高選手・源田壮亮選手・中村剛也選手・栗山巧選手・外崎修汰選手など、みんな口をそろえて「美味しい」と言っている選手から人気のカレーです。

本当なら、楽しみながら給食を食べてほしいのに・・・

今年も給食時間は、前を向いて黙食・・・

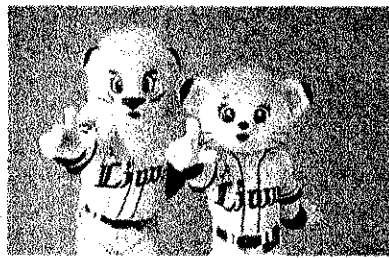
そこで!

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

コロナに負けず、日々努力している選手が食べている『若獅子カレー』をみんなで食べて、選手たちと同じように一生懸命頑張る力や、何事にも最後まであきらめない気持ちを感じ取ってもらいたいと、調理員さんが『若獅子カレー』を再現してくれました。

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

選手になったつもりで、モリモリ
おいしく食べてください!



(c) SEIBU Lions/TEZUKA PRODUCTIONS

『若獅子カレー』を食べる日に・・・

何かスペシャルなことが・・・

起きるかも・・・

若獅子寮の

『若獅子カレー』の特徴!

ルウに入っている食材
は肉と玉ねぎのみ。

トッピングで、にんじん・
なす・チーズなどが用意
されていて、選手たちは好
きな野菜やトッピングを選
んでオリジナルのカレーに
して食べているよ!



(c) SEIBU Lions/TEZUKA PRODUCTIONS

食物アレルギーをお持ちの方へ

今回のカレールウ(2種類)には、以
下のものが使用されています。

小麦粉 全粉乳 チャツネ
チーズフード ねりごま
りんご濃縮果汁
ココアパウダー 他

全ての原材料の確認が必要な場合
は、各学校へご連絡ください。

家庭数



11月分学校給食予定献立表

「彩の国ふるさと学校給食月間」
15日(月)～19日(金)は埼玉県や所沢市で
作られた農作物や郷土食を取り入れています。
※この期間の太字は埼玉県や所沢市で作られ
た農作物や郷土食です。

【目標】給食でつかう野菜を知ろう

令和3年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名	(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	しょうゆラーメン 牛乳 ツナぎょうざ だいこんときゅうりのピリからづけ	牛乳 ぶたにく ツナ	メンマ チンゲンサイ にんじん もやし とうもろこし ねぎ たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう きょうざのかわ こむぎこ	594	23.1
2	火	ごはん 牛乳 さけのみそ ハム とりにく たまご	牛乳 さけのみそ ハム とりにく たまご	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう れんこん きゅうり うめ	こめ パター さとう かたくりこ マヨネーズ	641	27.1
4	木	メキシカンライス 牛乳 ぶたにくのマリネ こんさいチップスサラダ はくさいのスープ	牛乳 とりにく ベーコン ぶたにく	マッシュルーム にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし あかピーマン きピーマン しょうが はくさい セロリ ごぼう れんこん かぼちゃ こまつな	こめ むぎ パター さとう あぶら かたくりこ	604	25.5
5	金	ふきよせごはん 牛乳 さばのぶなかばし キャベツのあさづけ だいこんとみずなのみそしる	牛乳 あぶらあげ みそ かまぼこ さばのぶなかばし とうふ	にんじん しめじ さやいんげん だいこん みずな えのき キャベツ きゅうり	こめ もちごめ くり さとう あぶら	567	27.1
6	土	音楽会おつかえさき献立 はちみつレモン トースト 牛乳 ふゆやさいのクリームに ゼリーポンチ	牛乳 とりにく スキムミルク チーズ	レモン にんじん たまねぎ はくさい かぶ ブロッコリー カリフラワー もも マッシュルーム りんご みかん バイナッブル	パン パター はちみつ あぶら さとう こむぎこ りんごゼリー ぶどうゼリー	620	21.7
9	火	ぶたどん 牛乳 (ぶたどんのぐ) みそけんちんじる はなみかん	牛乳 ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	しらたき たまねぎ しいたけ しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく みかん	こめ さとう あぶら かたくりこ さといも	601	26.7
10	水	埼玉150周年記念献立 にんじんパン 牛乳 コーヒー ミルク	牛乳 とりにく スキムミルク クリーム ツナ	かぶ たまねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん	パン コロケ あぶら こむぎこ パター さとう	665	20.9
11	木	6年生 修学旅行 ごはん 牛乳 いなだのさいきょうやき じゃこサラダ さといものそばろに	牛乳 いなだのさいきょうやき なまあげ とりにく ちりめんじゃこ	こんにゃく にんじん たけのこ しょうが さやいんげん キャベツ みずな	こめ さといも あぶら さとう かたくりこ	604	28.9
12	金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ぶたにくとさつまいものオイスターソースいため チンゲンサイとたまごのスープ	牛乳 とりにく とうふ たまご ぶたにく	にんにく チンゲンサイ きくらげ にんじん ピーマン ねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう はるさめ さつまいも	660	27.8
15	月	しゃくしなごはん 牛乳 しゃくしな ほうれんそうのごまマヨあえ つっこじる	牛乳 ちりめんじゃこ スキムミルク ぶたにく	しゃくしな ねぎ にんじん だいこん はくさい ほうれんそう もやし	こめ あぶら ごま さといもコロケ さとう こむぎこ マヨネーズ	659	21.6
16	火	おちゃまーフル しゃくパン 牛乳 さつまいもグラタン みずなサラダ かぶのスープ	牛乳 とりにく チーズ ベーコン ハム	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ みずな とうもろこし	パン さつまいも あぶら さとう こむぎこ バター パンこ	630	25.2
17	水	かてめし 牛乳 ひばりあげ うのはな こまつなのみそしる	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく とうふ おから	ごぼう しいたけ こんにゃく だいこん しょうが たまねぎ にんじん えのき こまつな ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ むぎ	645	29.9
18	木	さといもの クリームスパゲティ 牛乳 キャベツのサラダ りんご(サンふじ)	牛乳 ベーコン クリーム チーズ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ あかピーマン きピーマン りんご	スパゲティ あぶら さといも さとう	703	23.2
19	金	若獅子カレー 牛乳 ヨーグルトドレッシングサラダ ほうじちゃフリ	牛乳 ぶたにく ハム ヨーグルト	たまねぎ きゅうり にんじん	こめ あぶら さとう カレーウ さつまいも じゃがいも マヨネーズ ほうじちゃフリ	713	23.7
22	月	ちゅうかどん 牛乳 (ちゅうかどんのぐ) ひじきのちゅうかサラダ トッポギいりわかめスープ	牛乳 ぶたにく かまぼこ うずらたまご とりにく ツナ わかめ とうふ ひじき	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし とうもろこし	こめ さとう あぶら かたくりこ トッポギ	599	23.7
24	水	さけおにぎり 牛乳 ささかまのいそべあげ かぶときゅうりのゆかりあえ しつぷくうどん	牛乳 さけフレーク とりにく あぶらあげ ささかまぼこ あおのり	にんじん だいこん ごぼう きゅうり かぶ ゆかり	こめ うどん さといも こむぎこ あぶら	574	25.5
25	木	ガバオライス 牛乳 (ガバオライスのぐ・たまご) エスニックスープ	牛乳 とりにく だいご たまご ぶたにく	たまねぎ にんにく ピーマン にんじん あかピーマン きピーマン もやし たけのこ ねぎ にら	こめ あぶら さとう	651	33.4
26	金	ごはん 牛乳 あじのおろしソースかけ きりぼしだいこんのいために じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 あじ あぶらあげ とうふ わかめ みそ さつまあげ	しょうが だいこん たまねぎ えのき しらたき にんじん きりぼしだいこん しいたけ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	585	20.3
29	月	とりごぼうピラフ 牛乳 スパニッシュオムレツ ホタテとはくさいのマヨサラダ カレースープ	牛乳 とりにく ベーコン ハム たまご チーズ ぶたにく ホタテ	にんじん ごぼう たまねぎ とうもろこし ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ トマト はくさい きゅうり	こめ むぎ パター さとう あぶら じゃがいも かたくりこ マヨネーズ	579	25.4
30	火	開校記念日お祝い献立 せきはん 牛乳 とりにくからあげ こまつなのいそあえ おふのすましじる	牛乳 とりにく とうふ のり	しょうが にんにく みずな にんじん えのき こまつな もやし	こめ もちごめ ささげ ごま かたくりこ あぶら しらたまふ さとう	579	24.5
平均						628	25.4

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。

明峰小学校
55歳の
お誕生日!