

# 11月 給食だより

おうちのひとといっしょによみましょう。



さいたま市立大成小学校  
(毎月19日は食育の日です)

## 地場産物を食べて 地産地消！

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする」取り組みです。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないで、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。



11月は「埼玉県地産地消月間」です。給食でも「地産地消」に取り組んでいます。

埼玉県は、里芋の収穫量は全国第1位、小松菜、長ねぎ、かぶ、ほうれん草は第2位、ブロッコリーは第3位です。また、くわいは埼玉県の特産品で品質や形がとても良いので料亭やおせち料理に好んで使われています。給食にも取り入れられています。

大成小学校でみなさんが食べているお米は埼玉県産、小松菜はさいたま市緑区で作られています。自分の住む地域で作られる地場産物を知り、生産者の方の工夫や努力を身近に感じてください。

### 郷土料理給食の紹介



7日

#### ○おっきりこみうどん

秩父地方や群馬県で食べられている伝統料理です。うどんを切りこんで作ることから、こう呼ばれています。

#### ○ゼリーフライ

行田市の名物。じゃがいも、おからに野菜を混ぜ、小判型にして油で揚げたもの。形がお金(銭)に煮ているところから名付けられたそうです。

11日

#### ○川島呉汁

稲作がさかんな川島町ではたんぼのわきで大豆を栽培するそうです。その大豆をすりつぶした呉汁に、さといものずいき(いもがら)を入れるのが特徴です。

17日

#### ○かてめし

混ぜご飯の1つで、ずいき(いもがら)を水で戻したものをご飯に混ぜて作ります。米が貴重だった頃、季節の野菜やきのこなどを混ぜて炊いたご飯です。

#### ○まゆ玉汁

秩父ではかいこを育ててきぬ糸を作っていました。かいこのまゆに見立てた白玉団子を汁に入れて食べていました。

## Q. どうして食事の時にあいさつをするの？

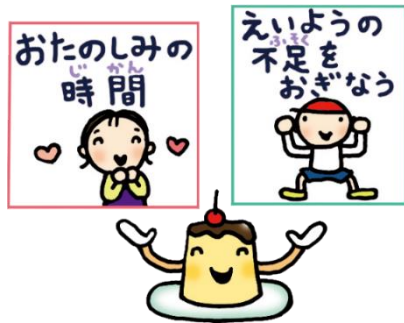
**A.** 日本の食事のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただきますという意味があります。「ごちそうさま」には、食事をつくるためにかかわった多くの人への感謝の気持ちが込められています。



# おやつのとり方を考えよう!

子どもたちが食べているおやつには、スナック菓子、チョコレート、清涼飲料水、アイスクリームといったものが多く見られます。しかし、こうしたおやつの食べすぎは、糖分、油脂、食塩のとりすぎにつながり、必要以上のエネルギーを摂取することで太りすぎの原因にもなります。また将来的には動脈硬化や糖尿病、高血圧といった生活習慣病になるリスクを高めます。さらに好きな時間に不規則におやつを食べていると、生活リズムも崩れてしまいます。おやつのとり方について、ご家庭でもぜひお子さんと一緒に見直してみましょう。

## おやつとは？



おやつは生活にうるおいを与える楽しみの時間であるとともに、口や胃の小さな小児や、激しいスポーツをする人にとっては3食の食事を補う食事にもなります。

## 食べる時間と量の“きまり”を作ろう



おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、しっかり“きまり”を作って食べるようにしましょう。

## 1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつの食べすぎでメインの食事が食べられなくなってはいけません。おやつの時間や量を考え、だから食べ続けないことが大切です。

## おやつ≠おかし



食事を補うという面から考えても、おやつ=甘いもの、おかしだけとは限りません。おにぎりやチーズ、果物などもぜひおやつとして考えてみましょう。

## 栄養成分表示を見て食べよう



市販のものには栄養成分表示があります。200kcalのエネルギー量を目安に1回分を決め、また食塩のとりすぎにも気をつけましょう。

## 寝る前にはなるべく食べない



寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌日の朝ではんが食べられなくなります。空腹で眠れないときには消化のよいものを少しだけにしましょう。



# 11月 給食予定献立表

さいたま市立大成小学校

ひにち (ようび)	こんだて			あか	きいろ	みどり	えいようか	
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ち・にく・ほねになる	ちから・ねつになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	ソフト フランスパン マーマレード	<input checked="" type="checkbox"/>	ポトフ にんじんのラペ クレープ(チョコ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	パン あぶら さとう ジャがいも こめこ	かぶ たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース セロリー にんにく パジルこ なつみかん・みかんがじゅう	677	22.5
2 木	むぎごはん やきのり	<input checked="" type="checkbox"/>	あかうおゆずたつた さわにわん	ぎゅうにゅう のり あかうお ぶたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら しらたき でんぶん	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん ゆずがじゅう	577	25.4
6 月	かみかみ ごはん	<input checked="" type="checkbox"/>	さばのねぎみそやき けんちんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく だいず こんぶ みそ あぶらあげ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	にんじん ごぼう ながねぎ だいこん	703	29.4
7 火	おっきりこみ うどん (じごなうどん)	<input checked="" type="checkbox"/>	ゼリーフライ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ おから	うどん あぶら さといも じゃがいも こむぎこ さとう	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ もやし ほししいたけ こまつな	579	21.1
8 水	セサミバーンス	<input checked="" type="checkbox"/>	クリスピーチキン ミニトマト スティックきゅうり	とりにく	パン ごま あぶら こむぎこ	ミニトマト きゅうり ぶどうジュース	469	10.1
9 木	むぎごはん	<input checked="" type="checkbox"/>	しせんとうふ ねぎみそぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ にはら	674	28.2
10 金	ビーンズカレー (むぎごはん)	<input checked="" type="checkbox"/>	かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこめめ レッドキドニー かいそう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま カレーフレーク	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり コーン	653	22.4
15 水	むぎごはん	<input checked="" type="checkbox"/>	なまあげとぶたにくのみそに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ながねぎ ピーマン こまつな きゅうり コーン	636	25.9
16 木	ツイストパン	<input checked="" type="checkbox"/>	てりやきハンバーグ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン でんぶん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	520	19.9
17 金	かてめし	<input checked="" type="checkbox"/>	ほっけしおやき まゆたまじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ほっけ とりにく なると	こめ こんにやく さとう あぶら さといも しらたまこ	ずいき ほししいたけ にんじん こまつな しめじ ながねぎ	547	23.1
20 月	むぎごはん	<input checked="" type="checkbox"/>	じゃがいものにくみそソース ちちぶこんにやくサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ グリンピース きゅうり みかん	620	20.9
21 火	コッペパン	<input checked="" type="checkbox"/>	さいのくにしチュー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ ひじき	パン さつまいも あぶら さとう シチューフレーク	にんじん たまねぎ フロッコリー しめじ きゅうり だいこん	547	20.9
22 水	あおなと ハムのピラフ	<input checked="" type="checkbox"/>	ほきこうそうフライ じゃがいもスープ	ぎゅうにゅう ハム ほき とりにく	こめ バター こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム コーン こまつな キャベツ にんじん たもぎたけ	568	22.7
24 金	ねぎラーメン ホット ちゅうかめん	<input checked="" type="checkbox"/>	キャラメルポテト ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	めん さとう あぶら さつまいも バター ごま	しょうが にんにく にんじん もやし ながねぎ だいこん きゅうり	600	20.5
27 月	むぎごはん	<input checked="" type="checkbox"/>	ぶりてりやき かわしまごじる あさづけ	ぎゅうにゅう ぶり だいず みそ	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら	にんじん だいこん ほししいたけ すいき こまつな ながねぎ かぶ きゅうり	597	25.1
28 火	むぎごはん	<input checked="" type="checkbox"/>	なまあげのカレーに こめこめんサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも カレーフレーク こめこ	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ グリンピース トマト コーン きゅうり キャベツ	606	22.9
29 水	くろパン	<input checked="" type="checkbox"/>	ポークビーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ	パン じゃがいも さとう あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	666	26.6
30 木	キムチチャーハン	<input checked="" type="checkbox"/>	さいたままんじゅう ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら でんぶん こむぎこ	はくさい ながねぎ コーン ピーマン にはら チンゲンサイ ほししいたけ	611	26.1

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

## 【11月の献立紹介】 埼玉県の地場産物を使用した献立や埼玉県にちなんだ郷土料理が登場します。

- 1日(水) ツールドフランス さいたまクリテリウムにちなんだ「フランスの食文化を感じる給食」
- 6日(月) かむことを意識した「かみかみ給食」
- 7日(火) おっきりこみうどん、ゼリーフライ
- 17日(金) かて飯 まゆ玉汁
- 27日(月) 川島呉汁

その他、赤魚ゆず立田、さばのねぎみそ焼き、ねぎみそ餃子、秩父こんにやくサラダ、埼玉まんじゅうなど  
埼玉県内でとれた食材を使った献立が出ます。

ぜひ、埼玉生まれ・埼玉育ちの味を楽しんでください。

埼玉県





# 11月 給食予定献立表

さいたま市立大成小学校

ひにち (ようび)	こんだて			あか	きいろ	みどり	えいようか	
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ち・にく・ほねになる	ちから・ねつになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	ソフト フランスパン マーマレード	<input checked="" type="checkbox"/>	ポトフ にんじんのラペ クレープ(チョコ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも こめこ	かぶ たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース セロリー にんにく パジルこ なつみかん・みかんかじゅう	677	22.5
2 木	むぎごはん やきのり	<input checked="" type="checkbox"/>	あかうおゆすたつた みかんゼリー	ぎゅうにゅう のり あかうお	こめ むぎ	ゆずかじゅう みかんかじゅう	543	20.0
6 月	かみかみ ごはん	<input checked="" type="checkbox"/>	さばのねぎみそやき けんちんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく だいず こんぶ みそ あぶらあげ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	にんじん ごぼう ながねぎ だいこん	703	29.4
7 火	おっきりこみ うどん (じごなうどん)	<input checked="" type="checkbox"/>	ゼリーフライ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ おから	うどん あぶら さといも じゃがいも こむぎこ さとう	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ もやし ほししいたけ こまつな	579	21.1
8 水	セサミバーンス	<input checked="" type="checkbox"/>	クリスピーチキン ミニトマト スティックきゅうり	とりにく	パン ごま あぶら こむぎこ	ミニトマト きゅうり ぶどうジュース	469	10.1
9 木	むぎごはん	<input checked="" type="checkbox"/>	しせんとうふ ねぎみそぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ にはら	674	28.2
10 金	ビーンズカレー (むぎごはん)	<input checked="" type="checkbox"/>	かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこめめ レッドキドニー かいそう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま カレーフレーク	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり コーン	653	22.4
15 水	むぎごはん	<input checked="" type="checkbox"/>	なまあげとぶたにくのみそに こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ながねぎ ピーマン こまつな きゅうり コーン	636	25.9
16 木	ツイストパン	<input checked="" type="checkbox"/>	てりやきハンバーグ コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン でんぷん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	520	19.9
17 金	かてめし	<input checked="" type="checkbox"/>	ほっけしおやき まゆたまじる いちごプリン	ぎゅうにゅう あぶらあげ ほっけ とりにく なんと	こめ こんにやく さとう あぶら さといも しらたまこ とうもろこしひんまつ	ずいき ほししいたけ にんじん こまつな しめじ ながねぎ いちごかじゅう	547	23.1
20 月	むぎごはん	<input checked="" type="checkbox"/>	じゃがいものにくみそソース ちちぶこんにやくサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ グリンピース きゅうり みかん	620	20.9
21 火	コッペパン	<input checked="" type="checkbox"/>	さいのくにしチュー ひじきのマリネ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ ひじき とうにゅう	パン さつまいも あぶら こめこ さとう シチューフレーク	にんじん たまねぎ フロッコリー しめじ きゅうり だいこん	547	20.9
22 水	あおなと ハムのピラフ	<input checked="" type="checkbox"/>	ほきこうそうフライ じゃがいもスープ	ぎゅうにゅう ハム ほき とりにく	こめ バター こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム コーン こまつな キャベツ にんじん たもぎたけ	568	22.7
24 金	ねぎラーメン ホット ちゅうかめん	<input checked="" type="checkbox"/>	キャラメルポテト ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	めん さとう あぶら さつまいも バター ごま	しょうが にんにく にんじん もやし ながねぎ だいこん きゅうり	600	20.5
27 月	むぎごはん	<input checked="" type="checkbox"/>	ぶりてりやき かわしまごじる あさづけ こめこのカップケーキ	ぎゅうにゅう ぶり だいず みそ とうにゅう	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら こめこ	にんじん だいこん ほししいたけ ずいき こまつな ながねぎ かぶ きゅうり	597	25.1
28 火	むぎごはん	<input checked="" type="checkbox"/>	なまあげのカレーに こめこめんサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも カレーフレーク こめこ	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ グリンピース トマト コーン きゅうり キャベツ	606	22.9
29 水	くろパン	<input checked="" type="checkbox"/>	ポークビーンズ マカロニサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ	パン じゃがいも さとう あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん パイン ぶどう もも	666	26.6
30 木	キムチチャーハン	<input checked="" type="checkbox"/>	さいたままんじゅう ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら でんぷん こむぎこ	はくさい ながねぎ コーン ピーマン にはら チンゲンサイ ほししいたけ	611	26.1

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

## 【11月の献立紹介】 埼玉県の地場産物を使用した献立や埼玉県にちなんだ郷土料理が登場します。

- 1日(水) ツールドフランス さいたまクリテリウムにちなんだ「フランスの食文化を感じる給食」
- 6日(月) かむことを意識した「かみかみ給食」
- 7日(火) おっきりこみうどん、ゼリーフライ
- 17日(金) かて飯 まゆ玉汁
- 27日(月) 川島呉汁

その他、赤魚ゆず立田、さばのねぎみそ焼き、ねぎみそ餃子、秩父こんにやくサラダ、埼玉まんじゅうなど  
埼玉県内でとれた食材を使った献立が出ます。

ぜひ、埼玉生まれ・埼玉育ちの味を楽しんでください。

埼玉県

