

11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です。

埼玉県、さいたま市では11月を『彩の国ふるさと学校給食月間』とし、地元の食材や郷土料理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。

私たちが住んでいる埼玉県では、様々な農産物が作られています。今月は、埼玉県の食材を多く使用する予定です。ふるさとの味を大切に受け継いでいけるよう、御家庭でも話題にしていただけましたら嬉しいです。

埼玉県で多く作られている農産物

小松菜



さいたま市/上尾市/三郷市
八潮市/所沢市など

かぶ



深谷市/三芳町/所沢市
日高市/熊谷市など

長ねぎ



深谷市/熊谷市/本庄市
上里町/吉川市/さいたま市など

さといも



所沢市/狭山市/さいたま市
川越市/三芳町など

ブロッコリー



深谷市/本庄市/上里町
熊谷市/さいたま市など

ほうれん草



川越市/深谷市/三芳町
所沢市/狭山市など

くわい



さいたま市/越谷市など

きゅうり



深谷市/本庄市/加須市
杉戸町/羽生市など

- * 埼玉県では温暖な気候を生かして、この他にも多くの農産物が作られています。
- * 給食で使用している精白米、地粉うどんの小麦粉、味噌の原料の大豆・精白米は全て埼玉県産です。
- * パンと中華めんは、埼玉県産小麦粉を30%使用しています。
- * 今年度の11月から1月は、さいたま市産の精白米を使用します。

11月1日（金）「フランスの食文化を感じる学校給食」

11月2日（土）に国際自転車競技大会「2024 ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。子どもたちが世界の食文化について理解を深める食育推進のよい機会として、大会開催前に学校給食にフランスの料理を取り入れた「フランスの食文化を感じる学校給食」を、さいたま市立の小学校・中学校・中等教育学校・特別支援学校において実施します。

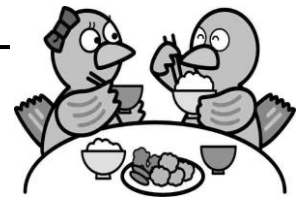
【大会の紹介】

2013年から始まった「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」は2024年で10回目の大会となります。世界最大の自転車レース「ツール・ド・フランス」を制したスーパースターたちが、さいたま新都心の市街地を駆け抜ける姿を見ようと、さいたま新都心駅周辺は毎年多くの観客でにぎわっています。

【大成小学校の給食で取り入れるフランスの料理の紹介】

- ★ポトフ……フランスの家庭料理のひとつで、鍋に肉や野菜を入れて長い時間煮込んだものです。フランス語で「Pot（ポット）」は「鍋」、「Feu（フ）」は「火」を意味する二つの言葉が料理名の由来です。給食では、大きめに切ったかぶ・じゃがいも・にんじん・玉ねぎなどを、豚肉と一緒に煮込んで作ります。たくさんの野菜から出るうま味と栄養素がスープにも溶けるので、スープまで残さず食べて体を温めてほしい一品です。

埼玉県の郷土料理紹介



☆ おっきりこみうどん 6日(水)

秩父地方の郷土料理で、大根、にんじん、里芋、長ねぎなどの野菜がたくさん入っています。材料を切っては入れ、切っては入れる様から、この名前がつけました。本来は煮込みうどんですが、給食では汁にうどんを入れて食べます。うどんの麺は埼玉県産小麦100%です。

☆ かて飯 12日(火)

秩父地方の郷土料理で、「混ぜ合わせる」という意味の「糺てる(かてる)」が語源です。水田が少なく米が貴重だった頃、ご飯のかさを増やすために野菜の煮物を混ぜて食べたことが始まりだったと言われています。給食では、ずいき、しいたけ、こんにゃく、油揚げ、にんじん、小松菜など、たくさんの食材を使って作ります。「ずいき」は里芋の茎を乾燥させたもので、「芋がら」とも言います。ミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富な食品です。

☆ ゼリーフライ 17日(金)

行田市の郷土料理で、おからを使った揚げ物です。名前の由来は、小判型をしていることから「銭フライ」がなまって「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったと言われています。

☆ まゆ玉汁 12日(火)

埼玉県の秩父地域では、昔、養蚕と絹糸の生産が盛んでした。まゆの出来がよくなるよう、まゆの形に似せた団子を作り、木の枝に刺して飾っていたそうです。硬くなったまゆ玉団子を、汁に入れ、煮て食べたことから、まゆ玉汁ができたと言われています。



11月の給食では、埼玉県の郷土料理以外にも、埼玉県産・さいたま市産の食材を使った献立をたくさん予定しています。地元の食材をたくさん味わってもらえると思いますので、ぜひ楽しみにしてください。

📖 11月21日(木)・11月27日(水) 絵本とのコラボ給食 📖

12月5日(木)～12月20日(金)は大成小学校の読書週間です。読み聞かせの実施や、図書委員会による読書イベントなど、今年度もたくさんの本と出会ってもらうための取組を予定しています。

給食では、大成小の図書室にある絵本4冊に出てくる食べ物を取り入れた、「絵本給食」を実施します。12月の読書週間に先行して、11月は2冊の絵本とのコラボ給食を実施します。ぜひ楽しみに！

11月21日(木)「おばけのアッチのハンバーグ」

📖 「ハンバーグつくろうよ」(作:角野栄子、絵:佐々木洋子)

エッチちゃんのお誕生日に、おばけのアッチとのらねこのボンは、ハンバーグを作ることになりました。アッチとボンは、おいしいハンバーグを作れるかな…?



11月27日(水)「こまったさんのポテトサラダ」

📖 「こまったさんのサラダ」(作:寺村輝夫、絵:岡本颯子)

こまったさんがはたらくお花屋さんに突然あらわれた魔女。魔女はお花屋さんの花をぜんぶ野菜にかえて、おいしいサラダとドレッシングの作り方を歌い出しますが…。

学校給食試食会を行いました

10月11日（金）に4・5年生の保護者を対象に、学校給食試食会を行いました。令和2年度から、感染症対策のために実施できておらず、令和元年度ぶり（5年ぶり）の開催となりました。試食会当日のお手伝いをいただいたPTA役員の方々を含め、65名の保護者の皆様に参加していただきました。

来年度は、現2・3年生の保護者を対象に実施する予定です。

今回の試食会で御記入いただいたアンケートの中から、御意見・御感想を紹介します。

食材の産地や、衛生面など、給食が安全に提供されていることがわかり、学びになりました。



実際に食べてみて、子どもたちが普段どんな給食を食べているかがわかり、よい機会でした。

薄味でしたが、食べやすく、食材の味をよく感じられておいしかったです。家での味付けを見直す機会になりました。

食材にこだわり、バランスのよい給食を考えてくださっていることがわかりました。いつも子どもたちのためにありがとうございます。

たくさんの御意見・御感想をありがとうございました。これからの給食の参考にさせていただきます。給食のレシピを紹介してほしいという御意見を多数いただきましたので、今後、給食だより等で紹介していきたいと思えます。

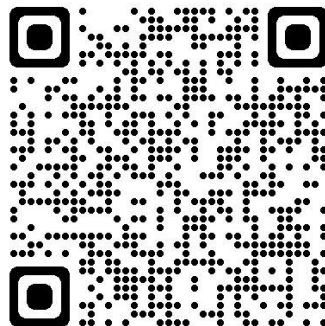
また、さいたま市の食育に関するウェブサイト「さいたま市食育なび」において、さいたま市立小・中学校等から提供している給食だよりや給食献立・レシピ等を掲載しております。お子様が好きな献立のレシピも掲載されているかもしれませんので、ぜひご覧ください。

「さいたま市食育なび」

「さいたま市食育なび」は、毎日の大切な食生活、食の安全などを含めた食育に関する総合的な情報を提供するポータルサイトです。

市立学校の給食だよりや給食献立・レシピ等も掲載されています。

URL : <https://www.saitamacity-shokuiku.jp/>



この二次元コードから
「さいたま市食育なび」
にアクセスできます

11月分 予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価		
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1(金)	ソフトフランスパン (りんごジャム)	📖	ポトフ	ぶたにく		にんじん	りんご	こむぎこ さとう		564		
			フレンチサラダ				かぶ キャベツ たまねぎ セロリ	じゃがいも	あぶら			
			フランスの料理			ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり みかん	さとう	あぶら	20.3	
5(火)	ナッツいり ちゅうかたきこみごはん	📖	たらフライ	たら		にんじん	たけのこ ほししいたけ	こめ むぎ さとう	カシューナッツ ごまあぶら	597		
			ワンタンスープ	ぶたにく		こまつな	だいこん たまねぎ もやし ながねぎ しょうが	こめクワンタン	あぶら			
			いい歯の歯かみかみ給食			ぎゅうにゅう						24.7
6(水)	おつきりこみうどん (じごなうどん)	📖	みそポテト	みそ		にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ ほししいたけ	こむぎこ さといも さとう	あぶら	626		
			そくせきづけ				キャベツ きゅうり	じゃがいも てんぷらこ さとう	あぶら			
			埼玉県の郷土料理			ぎゅうにゅう						20.5
7(木)	むぎごはん	📖	にくどうぶ	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ しらたき ながねぎ しょうが	こめ むぎ		623		
			きりほしだいこんのサラダ			こまつな	きりほしだいこん もやし きゅうり	さとう	あぶら			
			いい歯の歯かみかみ給食			ぎゅうにゅう						24.3
8(金)	かみかみごはん	📖	ししゃもフライ	だいき	ぶたにく	にんじん	ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	586		
			こんざいじる	ぶたにく		こまつな	ながねぎ ごぼう だいこん れんこん	パンここむぎこ てんぷん	あぶら			
			いい歯の歯かみかみ給食			ぎゅうにゅう						23.0
11(月)	むぎごはん	📖	おやこに	とりにく たまご なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ		647		
			いそかあえ			のり	こまつな もやし キャベツ	じゃがいも さとう	あぶら			
						ぎゅうにゅう						25.5
12(火)	かてめし	📖	ゼリーフライ	おから		にんじん	ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう	あぶら	592		
			まゆたまじる	とりにく なるこ			しめじ ながねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら			
			埼玉県の郷土料理			ぎゅうにゅう						18.9
13(水)	こえどカレー (むぎごはん)	📖	こまつなとわかめのサラダ	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ こんにゃく しょうが	こめ むぎ	さつまいも	あぶら	667	
						わかめ	こまつな	きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
			埼玉の野菜給食			ぎゅうにゅう						20.5
15(金)	くろパン	📖	さいのくにシチュー	とりにく しろはなまめ		にんじん フロッコリ	たまねぎ しめじ	こむぎこ こくとう	マーガリン	675		
			ピーンズサラダ	きんときまめ ひよこまめ だいき			きゅうり キャベツ たまねぎ	さつまいも こむぎこ	バター あぶら			
			埼玉の野菜給食			ぎゅうにゅう						23.9
19(火)	むぎごはん	📖	しせんと豆腐	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ ながねぎ たけのこ にんにく ほししいたけ しょうが	こめ むぎ		620		
			くきわかめのナムル			こまつな	もやし えのきたけ にんにく	さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら			
						ぎゅうにゅう						24.1
20(水)	むぎごはん こまつなふりかけ	📖	さばのみそに	さば みそ		こまつな		こめ むぎ	ごまあぶら	635		
			さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ しらたき	さとう てんぷん	あぶら			
			先生のリクエスト給食			ぎゅうにゅう						24.0
21(木)	こどもパン	📖	おぼけのアッチのハンバーグ	とりにく			たまねぎ	こむぎこ さとう		608		
			マカロニサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	でんぷん じゃがいも さとう みずあめ	あぶら			
			絵本給食			ぎゅうにゅう						22.5
22(金)	深谷ねぎラーメン (ホットちゅうかめん)	📖	こいわしフライ	ぶたにく	みそ	にんじん	しょうが にんにく もやし ながねぎ キャベツ	こむぎこ	あぶら ごまあぶら	572		
			だいにんときゅうりのちゅうかめん			こいわし	こまつな	だいこん きゅうり しょうが	パンここむぎこ てんぷん			あぶら
			埼玉の野菜給食			ぎゅうにゅう						26.0
25(月)	いわしのかばやきどん (むぎごはん)	📖	かきたまじる	たまご	わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ てんぷん さとう	あぶら	625		
			こんぶあえ	こんぶ			キャベツ きゅうり	でんぷん				
			先生のリクエスト給食			ぎゅうにゅう						22.4
26(火)	キムチチャーハン	📖	とりにくのからあげ	とりにく		にんじん あおピーマン	キムチはくさいたまねぎ ながねぎ とうもろこし	こめ むぎ	あぶら ごまあぶら	611		
			わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら			
			6-1家庭科で考えた献立			ぎゅうにゅう						26.2
27(水)	まめいりストロガノフ (むぎごはん)	📖	こまつなとわかめのサラダ	ぶたにく だいき	なまクリーム	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト	こめ むぎ こむぎこ	バター あぶら	726		
						にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう	マヨネーズ(卵不使用)			
			絵本給食			ぎゅうにゅう						23.5
28(木)	ふきよせごはん	📖	あじフライ	メアジ		にんじん	しめじ	こめ さつまいも さとう	ぎんなん あぶら	610		
			みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ		ながねぎ たまねぎ	パンここむぎこ てんぷん	あぶら			
						ぎゅうにゅう						24.8
29(金)	むぎごはん さいのくになっとう	📖	じゃがいものそばろくに	ぶたにく だいき		にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース	こめ むぎ		673		
			ゆかりあえ				キャベツ きゅうり ゆかり	じゃがいも てんぷん さとう	あぶら			
						ぎゅうにゅう						24.6

・献立は食材料等の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。
 ・作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

・11月の給食で使用する小松菜は、さいたま市緑区若谷農園さんの野菜を使用する予定です。
 また、11月は県民の日があることになんて、埼玉県やさいたま市で「彩の国ふるさと学校給食月間」として埼玉県産の野菜を多く取り入れた献立を実施する予定です。

平均 栄養量	エネルギー	たんぱく質
	625 kcal	23.3 g