

給食だより



【11月の給食目標】

正しい食べ方を
身につけよう

令和7年度11月号
さいたま市立日進小学校



日暮れが早くなり、木々も色づき始め、秋の深まりを感じるようになりました。朝晩と日中の気温の変化に体調を崩しやすい時期です。バランスのとれた食事や適度な運動、十分な睡眠で寒さや風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です



埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。学校給食で、地元産食材の活用をはかるとともに、地元の食材や郷土食を通して、ふるさとへの関心を高め、愛着を深める活動を推進しています。埼玉県は農業が盛んで、いろいろな農産物が作られており、さいたま市でも、たくさんの農産物が収穫されています。中でも、里芋や小松菜の生産が多く、くわいは県内で生産量が一番です。今月は、市内産の新米や県産の豚肉なども使用する予定です。また、埼玉県の郷土料理や地元食材を使った献立もたくさん登場します。

みなさんの住んでいる北区では、どんな食材が生産されているでしょうか。



給食で使用している県・市内産の主な食材

- ・米
- ・大根
- ・小松菜
- ・くわい
- ・ブロッコリー
- ・人参
- ・かぶ
- ・ねぎ
- ・里芋
- ・梨
- ・豚肉

地

産

地

消

<埼玉県の郷土料理や地元の食材を使った献立>

11日 おっきりこみうどん・みそポテト (秩父市)

みそポテトはB級グルメとしても有名です。

13日 川島吳汁 (川島町)

すり潰した「大豆」が入った吳汁に、「すいき」が入るのが特徴です。

17日 彩の国シチュー (地元食材「ブロッコリー・人参」)

19日 小いわし狭山茶フライ

衣に狭山茶を使用します。

21日 ゼリーフライ (行田市)

おからとじゃが芋を使ったコロッケです。小判型のため「銭フライ」と呼ばれていたのが、それが訛って、「ゼリーフライ」となったそうです。

26日 かてめし (秩父市)

東松山焼きとりご飯 (地元食材「豚肉・ねぎ」)

まゆ玉汁 (秩父市)

東松山市は、豚のカシラ肉を炭火でじっくり焼いたものを「焼きとり」と呼んでいます。

まゆ玉汁は秩父市で有名な「繭」を「白玉団子」に見立てた汁物です。



その地域でとれた食材を、その地域で食べることを「地産地消」と言います。作った人の顔が分かり、安心できること、新鮮で味がよく、栄養価が高いまま食べられることなどが「地産地消」の特徴です。この機会に「地産地消」の大切さを見直してみましょう。そして、ご家庭でも、地場産物を取り入れるよい機会になればと思います。

11月は読書月間です

日進小の「本の森」には、食べ物が出てくる本がたくさん置いてあります。ぜひ、いろいろな本を読んでみてくださいね！



ほん
なか
で
本の中に出でくる
「みそ汁」が26日の
給食に登場します！



きゅうしょく 給食レシピ

10月2日に、1年生の保護者の皆様を対象に、学校給食試食会を実施しました。今月は、アンケートにご記入いただいた献立より、2つのレシピを紹介します。（12月以降も紹介していきます。）食材や味付け等は、ご家庭でアレンジしてください。

さつま汁

<材料>（4人分）

・鶏肉	60g
・豆腐	80g
・さつまいも	1/3本
・こんにゃく	60g
・だいこん	2cm程度
・ごぼう	2cm程度
・にんじん	2cm程度
・たまねぎ	1/4個
・酒	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・食塩	小さじ1/2
・サラダ油	大さじ1・2
・だし汁	600cc

<作り方>

- ①さつまいもは、水でよく洗い、皮付のまま、いちょう切りにする。
- ②だいこん、にんじんは、いちょう切り、ごぼうは、ささがき、たまねぎは、薄め切り、豆腐は、さいの目切りにする。
- ③こんにゃくは、短冊切りにし、茹でてあくを抜く。
- ④鶏肉は、一口サイズに切る。
- ⑤鍋に油を入れ、熱し、鶏肉を酒をふりながら炒める。
- ⑥鶏肉に火が通ったら、ごぼう、にんじん、たまねぎ、こんにゃくを順次入れ、炒める。
- ⑦だし汁を加え、だいこん、さつまいもを入れ、煮る。
- ⑧野菜が煮えたら、しょうゆと塩で調味し、仕上げる。



タコライスの具

<材料>（4人分）

・豚ひき肉	150g	・トマトケチャップ	大さじ1	・三温糖	小さじ1/2
・たまねぎ	1/2個	・トマトソース	大さじ1	・食塩	少々
・にんじん	2cm程度	・ウスターソース	小さじ1	・チリパウダー	少々
・トマト缶	40g	・しょうゆ	小さじ1	・サラダ油	大さじ1/2
・にんにく	1/4かけ	・赤ワイン	小さじ1		



<作り方>

- ①たまねぎ、にんじん、にんにくを、みじん切りにする。
- ②鍋に油を入れ、熱し、にんにくが香りが出るまで炒める。豚ひき肉を加え、赤ワインをふりながら、炒める。
- ③たまねぎ、にんじんを加え、炒める。
- ④野菜がしんなりしてきたら、トマト（缶）、調味料を入れ、トマトの酸味がなくなるまで煮込む。

・給食では、チーズを入れない味付けに仕上げています。チーズを上にのせる場合は、塩分調整してください。生のレタスを加えたら、本格的になります。