

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。



<給食で使っている県・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 など

<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 川島呉汁 (川島町)
すり潰した「大豆」が入った呉汁に、「ずいき」が入るのが特徴です。
- 17日 彩の国シチュー (地元食材「フロッコリー・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)
- 28日 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「鰯」を「白玉団子」に見立てた汁物です。

ち
地

さん
産

ち
地

しょう
消



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。

がつ とくしょげっかん
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！



本の中に出てくる
「みそ汁」が26日の
給食に登場します！



きょうしゅく
給食レシビ

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。

さつまい

<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がっています。チーズを上に乗せる場合は、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。