

11月給食だより



さいたま市立沼影小学校
令和８年度　　１１月号
毎月１９日は、食育・地産地消の日
お子さんといっしょによみましょう

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

埼玉県では、収穫の秋である 11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。給食を通して埼玉県、さいたま市の郷土料理や、県内、市内でとれた食材のおいしさを知ってもらい、ふるさと「埼玉」への愛着を深めてもらう活動を推進する月間です。11月の給食では、郷土料理や地場産物を活用した料理がたくさん登場しますので、お楽しみに！

4日

「小江戸カレー」

川越名物の「さつまいも」を使ったカレーです。

「秩父こんにゃくサラダ」

秩父産のカラフルなこんにゃくを使ったサラダです。



6日

「おっきりこみうどん」

「おっきりこみ」は、「具を刻んでいれる」という意味。大根、ねぎなどのたっぷりの野菜と、うどんを煮込んだ料理です。

「ゼリーフライ」

行田市、熊谷市で食べられているおから入りのコロッケです。

「はくさいのゆずかあえ」

毛呂山町は、日本最古のゆずの産地といわれています。毛呂山産のゆずを使った和え物です。



11日

「狭山茶ししゃもフライ」

狭山茶は、静岡茶、宇治茶と並ぶ日本三大銘茶のひとつです。ししゃもの衣に使っています。



12日

「川島呉汁」

たっぷりの野菜、すりつぶした大豆(呉)と芋がら(ずいき)のしゃきしゃき感が味わえる料理です。





16日

「さいたま丼」

埼玉特産の「ねぎ」「卵」「さといも」をたっぷりと使った丼です。

「若谷さんの小松菜おひたし」

緑区の若谷さんの新鮮おいしい小松菜です。





17日

「しゃくし菜ご飯」

「しゃくし菜」は、標高の高い秩父地方で作られる野菜です。しゃもじににていることから命名されました。

「まゆ玉汁」

秩父地方をはじめとする養蚕が盛んだった地域に伝わる郷土料理です。



18日

「さいたまキャロットパン」

埼玉県産のにんじんを使った 11月限定のパンです。



「彩の国ソイシチュー」

さつまいも、ブロッコリーを使った、さいたまの恵みあふれるシチューです。



20日



「豆腐ラーメン」

埼玉B級グルメ王決定戦で優勝した、岩槻生まれのラーメンです。

「みそポテト」

秩父地方の郷土料理。揚げたじゃがいもに甘辛いみそだれをかけて食べます。

「すごいぞさいたまナムル」

埼玉産の「ブロッコリー」「小松菜」「ねぎ」を使ったナムルです。

25日

「深谷ねぎ揚げぎょうざ」

全国に誇る「深谷ねぎ」を使った揚げぎょうざです。



26日



「彩の国納豆」

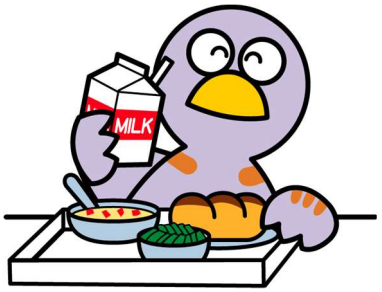
埼玉県産の大粒大豆を使った納豆です。給食でも大人気です。

「彩の国黒豚肉じゃが」

埼玉県産のおいしい黒豚を使います。







おすすめ給食レシピ

みそポテト

材料（４人分）

じゃがいも	２８０ｇ（角切り）
小麦粉	２４ｇ
米粉	６ｇ
水	５２ｇ
揚げ油	適量
米みそ（赤）	大さじ１
砂糖	大さじ２
しょうゆ	小さじ１/２
水	大さじ１

作り方

①調味料を合わせてさっと加熱しタレを作る。

②じゃがいもに衣をからめ揚げる。

③揚げたじゃがいもにタレを絡める。

秩父地方の名物郷土料理です♪
おやつにもぴったり！

チキンのハニーマスタード焼き

材料（４人分）

鶏もも切り身	４枚
ぶどう酒（白）	小さじ１
粒入りマスタード	小さじ１
はちみつ	小さじ２
しょうゆ	小さじ１・１/３

作り方

①鶏肉に調味料を漬けてしばらく置く。

②フライパンで焼いて出来上がり。

手軽に作れる
鶏肉料理です♪



２年生学活「食事のマナーを見直そう ～めざせマナーめいじん～」

２年生の学活で、食事マナーの『良い姿勢』、『食器の持ち方・並べ方』、『ふさわしい行動』について学習しました。食事のマナーは大人になっても大切なことです。ご家庭でもマナーについて意識してみてはいかがでしょうか。





６年生家庭科「こんだてを工夫して」

１食分の献立を考える授業で、給食の献立をたてる時に意識しているポイントについて学習しました。

栄養のバランスだけではなく、彩り、地場産物、行事食、旬の食材を取り入れるなど様々なことを工夫しています。将来自分で料理を作っていく時にも参考になる事柄を学びました。

児童が作成した献立は、今後の給食の献立として取り入れていく予定です。お楽しみに★