

11月給食だより

志木市立宗岡第二小学校
令和2年11月号

11月は 彩の国ふるさと給食月間です

「彩の国ふるさと月間」とは、地域の特産物や地場産物について理解し、郷土料理として取り入れることでふるさとへの愛着を深め、生産にたずさわる方への感謝の気持ちを育てるための学校活動です。埼玉にも、様々な特産物や郷土料理・B級グルメがあります。



かてめし (秩父地方)
おみの量(ゆ)を増やすための具を、秩父では「かて」と言うことからきているそうです。

ゼリーフライ (行田市)
名前がユニークですね。もちろんゼリーをあがけ(はいせん!)もちろんです。行田市に多く出ているから「ゼリーフライ」が「ゼリーフライ」とも呼ばれています。

ひがしまつやまの やきとりどん (東本郷)
やきとりと言ってもとり肉じゃないのが、ひがしまつやま流。

かわじま じてん (川島町)
肌寒くなったころ4又かくして大豆をすり鉢ですりつぶしてみそに混ぜて料理。(まこり)あたたまります。

いもものじる (川口市)
金持物 = 金持をこめしてつくる製品
豆を油ひいためどんに、だれかを加えると油が浮いてくる。金持をこめした様子に似ているところから命名されました。

ら・ふ・く (市川市)

みそポテト (秩父地方)

農作業の合間やおやつに、古くから食べられてきたそうです。「味噌飯(こじゅうはん)」と言いますが、子供も大好きな秩父地方の定番メニューです!

さいたまけんの郷土料理

はたざくらカッビーコロッケ (志木)
塩漬けさくらの花びらと、キュウリのしば漬けの入ったピンク色のコロッケです。

秩父市のゆるキャラ
ぼてくまくん、です!



ねぎぬた (深谷)
ねぎを使ったあえもの。「ぬた」は和え衣、という意味です。

ねぎ (産出額全国2位)
夏ねぎは越谷市、吉川市など東部、秋冬ねぎは、熊谷・児玉など東北部で主に作られています。

ブロッコリー (産出額全国3位)
ブロッコリーは輸入品も多いですが、大里・児玉地方(主に深谷市)で作られています。

小松菜 (産出額全国1位!)
さいたま市、川越市、所沢市、草加市、八潮市、三郷市などで幅広い地域で栽培されています。

豆腐ラーメン (さいたま市)
「埼玉B級ご当地グルメ王決定戦」で優勝したこともある、辛くないしょうゆベースの豆腐あんかけスープが特徴の麺料理です。

かぶ (産出額全国2位)
川越市、富士見市などの入間地域ではかぶを栽培しています。



きゅうり (産出額全国2位)
北埼玉地域の利根川流域が主な産地です。

みそポテト (秩父)
ふかしたじゃがいもに衣をつけて揚げ、甘いみそだれをかけた料理です。秩父地域で昔から農作業の合間に食べられていたそうです。

肉汁うどん (武蔵野うどん)
米があまりとれなかった時代に、埼玉県西部(～東京多摩地域)にある武蔵野台地で小麦の生産が盛んであったことから手打ちうどんをつくるようになったのが始まりと言われています。

- ◎米...地元でとれた『宗岡コシヒカリ』
- ◎小麦...埼玉県産小麦からつくられたパン、地粉うどん
- ◎みそ...富士見市で作られた『手作り村のみそ』
- ◎しょうゆ...埼玉県産大豆からつくられた『彩花しょうゆ』
- ◎野菜...きゅうり、小松菜、ほうれん草、長ねぎなどは主に埼玉県産を使用



26日(木)、長野県飯綱町のりんごが出ます!

志木市と飯綱町は災害協定が結ばれています。毎年、

おいしいりんごを届けてくれます。今年も楽しみですね!

今年も楽しみですね!



～栄養士のひとこと～

新型コロナウイルスの影響で、外出や外食も気にながらの生活が続いています。みなさんも「おいしいものを食べに行きたいな」とか「〇〇に行ったら名物の〇〇が食べたいな」とか思うこと、ありませんか? 今までのいろいろな思い出の中に、食べ物の記憶もたくさんありませんか? 私は食いしんぼうなので、今までの学校生活や旅行の思い出、読んだ本や観た映画で一番思い出するのは食べ物のことだったりします。おいしいものを食べて、リフレッシュ&元気もりもり!





11月の予定献立表



令和2年度

志木市立宗岡第二小学校

日 曜	こんだてめい		1日分 Koal	2日分 g	おもにからだをつくる しよくひん(あか)	おもにねつやちからになる しよくひん(きいろ)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん(みどり)
	しよくばん	のみもの お か す					
2月	しよくばん 	オーラトースト チキンサラダ ちようちよマカロニのスープ	654	27.0	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	しよくパン マカロニ マヨネーズ あぶら しろごま	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ
3火	文化の日						
4水	きんぴらごはん 	イカとワカメのサラダ だいこんのみそしる	522	21.3	ぶたにく あぶらあげ イカ ワカメ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ しらたき さんおんとう あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん はくさい ねぎ こまつな ごぼう
5木	ごはん 	ジャコロッケ キャベツのちゅうかさサラダ とうふとあおなのみそしる	635	25.7	ぶたにく だいす おから あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ しらすほし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はくりきこ パンこ あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう キャベツ ねぎ
6金	ちよつとばやい、いい歯の日こんだて		581	23.8	さけフレーク だいす とうふ あかみそ しろみそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう さんおんとう でんぷん さといも こんにやく あぶら しろごま	にんじん だいこん ねぎ さやいんげん ごぼう
	さけずし 	カミカミあえ いなかみそしる					
9月	ちゅうかめん 	にくやさいらーめん パンチビーンズ	663	26.3	ぶたにく だいす ひよこまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さんおんとう でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが もやし キャベツ にんにく ねぎ
10火	しらすチャーハン 	こんにやくサラダ はくさいとはるさめのスープ	560	21.2	やきぶた かんてんミックス ベーコン しらすほし たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さとう はるさめ オリーブオイル あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな とうもろこし ねぎ たまねぎ はくさい
11水	ごはん 	おさかなのいそべあげ おひだし しゅんやさいのみそしる	567	26.0	シルバー かつおぶし あぶらあげ しろみそ あかみそ わかめ あおりの ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら	にんじん キャベツ まめやし たまねぎ だいこん ねぎ レモンかじゅう
12木	うどん 	カレーうどん ごまだんご	659	22.0	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん さんおんとう でんぷん さつまいも しらたまご しょうしんこ あぶら	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ
13金	七五三こんだて		608	22.8	あぶらあげ わかめ のり えび たまご ぎゅうにゅう ジョアプレーン	こめ さとう でんぷん さんおんとう しょうしんこ グラニューとう あぶら	にんじん かんびょう ほししいたけ れんこん ねぎ りんごかん
	ちらしずし 	ジョア すましじる こめこりんごケーキ					
16月	地場産物活用強化ウィーク(16日~20日)		709	30.2	ぶたにく あぶらあげ とうふ だいす とうにゅう あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう さといも やきぶた グラニューとう あぶら ごまあぶら しろごま パター	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ だいこん りんご
	むぎごはん 	ひがしまつやまのやきとりどん かわしまごじる らぶく					
17火	かてめし 	ゼリーフライ プロックリーのおかかあえ さいのくのみそしる	655	24.8	とりにく あぶらあげ おから かつおぶし あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さんおんとう じゃがいも はくりきこ さつまいも あぶら	にんじん さやいんげん プロックリー こまつな ほししいたけ ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう
18水	ごはん 	きたもとトマトカレー だいがくいも ヨーグルト	706	20.4	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ さつまいも さんおんとう みずあめ くらごま あぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマトかん
19木	しゃくしなごはん 	わらじカツ ねぎぬた いものじる	586	30.4	ぶたにく しろみそ あかみそ とうふ ワカメ いか ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さんおんとう さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	わけぎ こまつな はくさい ねぎ にんじん
20金	ちゅうかめん 	さいたましどうふラーメン みそポテト	724	25.9	ぶたにく とうふ しろみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さんおんとう でんぷん じゃがいも こむぎこ ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ
23月	勤労感謝の日						
24火	しよくばん 	グラタントースト チリコンカン リンゴゼリー	632	23.7	まくろかん だいす きんときまめ ぶたにく かんてん チーズ ぎゅうにゅう	しよくパン こむぎこ さとう あぶら パター	にんじん しめじ にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム りんごジュース りんごかん
25水	かつおごはん 	キャベツとワカメのあえもの ほうれんそうのみそしる	551	23.6	かつお あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さんおんとう しろごま あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ まめやし だいこん
26木	むぎごはん 	ちゅうかどん キムチスープ いいつなまちのりんご	613	23.5	ぶたにく とりにく あかみそ オイスターソース えび うすらのたまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう なら しょうが にんにく ほししいたけ きくらげ たけのこ はくさい ねぎ えのきだけ りんご
27金	たべておうえん ぎゅうにくこんだて		649	30.5	わぎゅう やきどうふ だいす きなこ ぎゅうにゅう	こめ しらたき さんおんとう あぶら	にんじん こまつな ねぎ はくさい えのきだけ
	ごはん 	すきやきに かりかりきなこ					
30月	スパゲティ 	さけときのこのスパゲティ バリバリサラダ みかん	628	22.5	さけ なまクリーム パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ こむぎこ ワンタンのかわ さんおんとう あぶら ごまあぶら バター	にんじん こまつな マッシュルーム しめじ エリンギ たまねぎ キャベツ みかん

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

★今月の給食費の引き落としは11月5日(木)です。(再引き落としは16日(月)になります。)残高のご確認をお願いします。

☆志木市減塩プロジェクト・・・減塩メニューをのせています。



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです