

# 11月給食だよ!

志木市立宗岡第二小学校  
令和4年11月号

## 11月は 彩の国ふるさと給食月間です



**かてめし** (秩父地方)  
お金の量(りか)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。

**ゼリーフライ** (伊豆市)  
名前がユニークですよね。  
もちろんゼリーをあげてはいけません!  
形が小判りにそっくりだったことから  
「ゼニーフライ」が「ゼリーフライ」に  
なりました。

**またもと  
トマトカレー** (北本市)  
トマトが「たもと」  
入った、みず肉の  
カレーです。

**ひがしまつやまの  
やきとりどん** (東本公山)  
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  
ごじる** (川島町)  
肌寒くなるとこり又かたくした  
大豆をすり鉢ですりつぶして  
みそと一緒に料理。  
(まごり)あじたまります。

**またもと  
とろろ** (さいたま市)  
おしょうゆ味のスープに  
とうもろこしとひき肉のあんが  
のっている、おいしい  
ラーメンです。  
埼玉県産・当地産  
何度も優勝して  
います。

「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、生産にたすさわる方への感謝の気持ちを育てるための食育活動です。

志木市でも、『舟運いろはうどん』を広めていこうとしているそうです。

「れんこんを使う(水車のイメージ)・赤い食材を使う(赤稲荷をイメージ)・油揚げを使う(お稲荷様をイメージ)」という条件があります。埼玉県は、ご当地うどんがたくさんあります。



**\*武蔵野うどん (県西部)**  
コシがとて強いうどんて、  
あたたかい肉汁のつけめで食べます。



**\*川幅うどん (鴻巣市)**  
鴻巣市と吉見町の間を流れる  
荒川が川幅日本一であることに  
ちなんで作られました  
麺の幅が5cm以上あります。



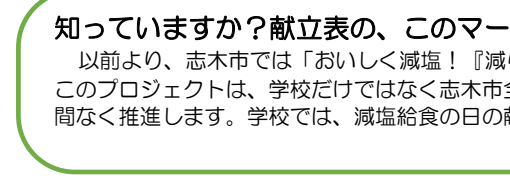
**\*一本うどん (羽生市)**  
長さ55cmの1本のみの  
うどんです。  
小説『鬼平犯科帳』に  
出てくる名物うどんを  
再現したそうです。



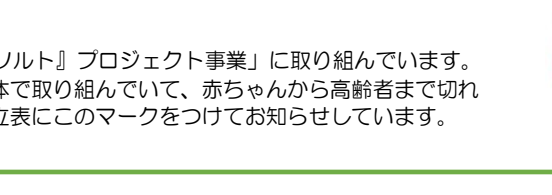
**\*鳩ヶ谷ソース焼きそば (鳩ヶ谷市)**  
オイスターとかつおの  
うまみがベースの  
オリジナルソースで  
作る、焼うどんです。



**\*にんじんうどん (新座市)**  
新座市産のにんじんがねり  
こまれているのでオレンジ色  
のうどんです。



**\*煮ぼうとう (深谷市)**  
ひらたい麺と特産の  
深谷ねぎ、地元の野菜  
をたくさん使用。  
生めんを煮込むので  
とろっとしています。



### 旬の食材の紹介~きのこ~

きのこ、苦手な人がとても多く、残念です。あんなに色々な形と種類がある野菜は、なかなかないと思いませんか?ぜひおいしく食べてもらいたい!と願っています。きのこは一年中スーパーなどで比較的安く売られていますが、本当は秋が旬の食材です。食物繊維が多く、体の中をきれいにしてくれる働きがあります。



**知っていますか? 献立表の、このマーク**  
以前より、志木市では「おいしく減塩! 『減らソルト』プロジェクト事業」に取り組んでいます。このプロジェクトは、学校だけではなく志木市全体で取り組んでいて、赤ちゃんから高齢者まで切れ間なく推進します。学校では、減塩給食の日の献立表にこのマークをつけてお知らせしています。



◎米：地元でとれた『宗岡コシヒカリ』  
◎小麦：埼玉県産小麦から作られたパン  
◎みそ：富士見市で作られた『手作り村の赤みそ・白みそ』  
◎しょうゆ：埼玉県産大豆から作られた『彩花しょうゆ』等も使用しています。

少し前なのですが、9月14日に給食試食会を実施しました。アンケートを一部ご紹介します。

- ・全部とてもおいしくて感動しました。毎日大変な作業、残された時の思いなど苦労されていると思いますがこれからもおいしい給食を提供していただきますようお願い致します。
- ・勉強になりました。ありがとうございました。
- ・自宅でも参考にさせていただきます。
- ・ビーンズサラダは一口目は味付けがうすいかなと思ったのですが二口目三口目と食べていくうちに豆にもちゃんと味がついていたりとてもおいしく感じました。豆が苦手な私ですが、とてもおいしくて家でも作ってみたいになりました。家では野菜をあまり食べないうちの子が、学校の給食では「ちゃんと食べたよ」って言うてるわけが今日わかりました。給食すごいです。
- ・味付けもとてもおいしく、栄養もちゃんと考えられていて感動しました! 娘が毎日給食を楽しみにしている理由がわかりました。いつもおいしい給食をありがとうございます。
- ・全て手作りなので安心して食べてもらえます。手間暇かけていただきありがとうございます。
- ・子どもは偏食なので家庭でも献立に苦労していますが給食は毎日楽しみにしていて完食できているようです。給食室の皆さんが工夫されていることを知り感謝の気持ちでいっぱいです。こちらこそ、ありがとうございました。これからもよろしくお願い致します!

### ~栄養士のひとごと~

10月に、給食室前廊下が素敵になったこと、知っていますか?なんと、校長先生がDIYしていただきました♡『食19通』という看板がありますが、みなさん読めましたか?ヒントは毎月19日は食育の日、です。掲示物もたくさんありますが、こちらは図書室の福富先生にご協力いただきました!そして10月から、給食委員会が給食時間の献立の放送時に一言情報をお伝えしているのですが、聞いていますか?当番が色々調べて、その日の食材の紹介や献立について等おすすめ情報をお送りしています。ぜひそちらも毎日楽しみにしてください。様々な情報を通じて、食への興味をもってもらえるとうれしいです。





# 11月の予定献立表



令和4年度

志木市立宗岡第二小学校

日 曜	こんだてめい			I補給 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みど)
	しゆしょく	のみもの	おかず					
1 火	<b>E先生リクエスト やせうま(大分県)</b>			562	23.7	とりにく きなこ たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう はくりきこ あぶら	にんじん たくあん ばんのうねぎ ほししいたけ
	けいはん	ぎゅうにゅう	やせうま					
2 水	<b>Y先生リクエスト オムライス</b>			646	28.0	たまご チーズ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも バター さんおんとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ みかん
	チキンライス	ぎゅうにゅう	チーズオムレツ(オムライス) ポトフ みかん					
3 木	<b>ぶんかの日</b>							
4 金	<b>ふいかえ休業日</b>							
7 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さけのちやんちやんやき のりのつくだに けんちんじる	540	30.5	さけ とうふ あぶらあげ しろみそ のり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにゃく さんおんとう さとう あぶら	ごぼう キャベツ たまねぎ こまつな にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ
8 火	<b>い歯の日献立</b>			539	23.6	ちりめんじゃこ するめ とりにく だいす とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも こんにゃく さんおんとう あぶら でんぶん しろごま	ごぼう しょうが ねぎ にんじん さやいんげん こまつな だいこん
	カミカミごはん	ぎゅうにゅう	だいすとじゃこのあまからあえ いなかみそしる					
9 水	くりおこわ	ぎゅうにゅう	スパイスチキン はくさいのこんぶづけ ほうれんそうのみそしる	619	28.6	とりにく こんぶ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ くり しょうしんこ コーンスターチ あぶら ごま	はくさい にんじん ほうれんそう ねぎ ぶなしめじ
10 木	<b>ちょっと早い七五三献立</b>			597	25.2	むぎえび たまご なると わかめ あぶらあげ いんげんまめペースト のり なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら さんおんとう はくりきこ バター くるごま	ほししいたけ れんこん えのきだけ にんじん さやいんげん ねぎ
	ちらしずし	ぎゅうにゅう	すましじる おまめケーキ					
11 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ひがしまつやまのやきとりどん ブロッコリーのおかかあえ かわしまごじる	615	35.8	とうにゅう だいす とうふ ぶたにく あかみそ しろみそ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも あぶら ごまあぶら さんおんとう しろごま	しょうが にんにく ねぎ りんご にんじん だいこん こまつな ブロッコリー
14 月	<b>県民の日</b>							
15 火	<b>じばさんぶつかつようきょうかしのうかん 地場産物活用強化週間</b>			686	21.1	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さつまいも はくりきこ あぶら さんおんとう みずあめ くるごま	トマトかん たまねぎ しょうが にんにく にんじん
	トマトごはん	ぎゅうにゅう	きたもとトマトカレー だいがくいも					
16 水	しゃくしなごはん	ぎゅうにゅう	わらじカツ ねぎめた いものじる	583	33.2	ぶたにく イカ とうふ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ こんにゃく はくりきこ あぶら さんおんとう さとう ごまあぶら	はくさい こまつな にんじん わけぎ ねぎ ぶなしめじ
17 木	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	さいたましのとうふラーメン みそポテト みかん	679	27.2	ぶたにく とうふ しろみそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぶん はくりきこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな みかん
18 金	かてめし	ぎゅうにゅう	ゼリーフライ さいのくのみそしる	602	21.3	とりにく あぶらあげ おから あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにゃく あぶら さんおんとう じゃがいも さつまいも はくりきこ	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん ねぎ たまねぎ だいこん こまつな
19 土	<b>まいつきひ 毎月19日は食育の日</b>							
21 月	ひじきごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃのせせんふう ごもくみそしる	638	26.4	ぶたにく ひじき あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく でんぶん あぶら さんおんとう ごまあぶら	かぼちゃ ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ しょうが だいこん こまつな
22 火	しょくぱん	ぎゅうにゅう	オーロラトースト てつぶんたっぷりサラダ ちょうちょマカロニのスープ	684	26.5	ちりめんじゃこ チーズ ロースハム ひじき ぎゅうにゅう	しょくぱん マヨネーズ マカロニ オリーブオイル あぶら ごまあぶら	にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう キャベツ
23 水	<b>さんろうかんしゃの日</b>							
24 木	<b>しんし しゅうん 志木市 舟運いろはうどん</b>			577	23.4	さくらえび あぶらあげ あおのり ぎゅうにゅう	うどん こんにゃく さんおんとう でんぶん はくりきこ ごまあぶら あぶら	れんこん こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ ぶなしめじ
	うどん	ぎゅうにゅう	きつねうどん れんこんかおりあげ まっかなきんぴら					
25 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ジャコロック キャベツのちゅうかサラダ とうふとおおなのみそしる	616	27.3	しらすほし だいす おから とうふ ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はくりきこ あぶら ごまあぶら パンこ さんおんとう	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ こまつな えのきだけ
28 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	プリのてりやき きんときまめに やさいたっぷりわかめスープ	571	26.3	プリ きんときまめ わかめ ホタテみずすに ぎゅうにゅう	こめ むぎ コーンスターチ しょうしんこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん こまつな キャベツ ねぎ えのき
29 火	スパゲティ	ぎゅうにゅう	てりやきチキンスパゲティ やさいスープ りんごとさつまいものパイ	617	24.6	とりにく ベーコン ウィナー ぎゅうにゅう	スパゲティ さつまいも さんおんとう ぎょうざのかわ オリーブオイル あぶら	ごぼう しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん こまつな りんごかん
30 水	パエリア	ぎゅうにゅう	ハニーマスタードサラダ コンソメスープ	560	23.8	えび いか とりにく ベーコン ウィナー ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも はちみつ オリーブオイル つぶマスタード あぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし さやいんげん キャベツ にんじん あかピーマン

☆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7日(月)です。(再引き落としは15日(火)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