

11月給食だより

志木市立宗岡第二小学校
令和5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物産について理解し、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、生産に携わる方への感謝の気持ちを育てる為の食育活動です。

～給食試食会アンケートのご紹介～

10月12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。

- ・子どもが口に入っているものなので、試食会に参加できてよかったです。
- ・家では食べない食材も「学校の給食はおいしい」と家では話しています。
- ・いつもおいしい給食を食べている子どもがうらやましいです。
- ・毎日たくさんの工程を経て給食が出来上がっていて感動しました！
- ・野菜の切り方、大きさが参考になりました。
- ・家でも栄養バランスに気を付けてみようと思います。

素敵な感想をたくさんありがとうございました。これからもよろしくお願いします。



【さいたま市とうふラーメン
さいたま市】～11/9提供～
しょうゆ味のスープにとうふとひき肉のあんが乗っている、さっぱりとしたラーメン。

【鑄物汁(川口市)】～11/17提供～
鑄物＝鉄を溶かして作る製品。豆腐を油で炒めたところに、出汁を加えると油が浮いてくる様子が鑄物を作るときに似ていることからこの名前になったと言われている。

【ミートライス(志木市)】～11/15提供～
宗二小近くの工場、トキハソースさんが作ったミートライスです。合いびき肉と玉葱・人参など5種類ほどの野菜を炒め、ウスターソース・とんかつソースと数種類の野菜などで煮込んだミートソースをターメリックライスにかけたもの。

【舟運いろはうどん(志木市)】～11/15提供～
〈舟運うどんの条件〉
①油揚げ(赤稲荷から)
②れんこんの輪切り(水車)
③赤い色の食材(赤稲荷の赤)
どんな風に給食で登場するのかお楽しみに。

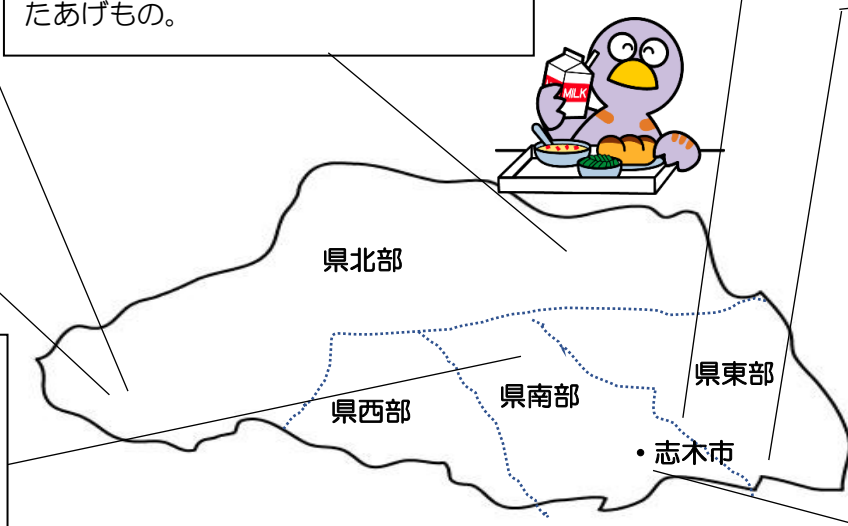


【ゼリーフライ(行田市)】～11/7提供～
形が銭に似ているフライで「ぜに→ゼリー」と変化してこの名前になった。中身はゼリーではなく、おからの入ったあげもの。

【かてめし(秩父市)】～11/7提供～
お米が採れにくいときに、ご飯の量を増やす為に具材を加えていた。秩父では「加える具材＝かて」と呼んでいたことからこの名前になったと言われている。

【みそポテト(秩父市)】～11/9提供～
農作業の合間に食べていた「小嵐飯」というおやつのようなものがはじまり。

【東松山やきとり丼(東松山市)】～11/13提供～
やきとり丼という名前だけど、使うお肉は豚肉だよ。戦後、鶏肉より豚肉が手に入りやすかったと言われている。



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。11月は強化月間です。

- ・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
- ・味噌：富士見市で作られた『手作り村の赤みそ、白みそ』
- ・醤油：埼玉県産大豆から作られた『彩花しょうゆ』等を給食で使用しています。



11月の予定献立表



令和5年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい			Kcal	たんぱく質 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しを ととのえるしよくひん(みどり)
		しよしよく	のみもの	おかず					
1	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	マーボー豆腐どん つなぎょうざ ちゅうかふうコーンスープ	606	26.3	ぶたにく とうふ ツナかん あかみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう ごまあぶら あぶら でんぶん ぎょうざのかわ	にんじん たら ねぎ たまねぎ チンゲンさい とうもろこし たけのこ にんにく しょうが
2	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	さけのちゃんちゃんやき のりのつくだに こまつなとあぶらあげのみそしる	542	30.5	さけ あぶらあげ あかみそ しろみそ のり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター さんおんとう さとう あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ はくさい こまつな にんじん ねぎ
3	金	ぶんかの日							
6	月	ふいかえ休業日							
7	火	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	601	22.0	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 さやえんどう ねぎ たまねぎ だいこん こまつな
8	水	カミカミごはん 	ぎゅうにゅう 	はい歯の日献立 だいすとじゃこのあまからあえ いなかみそしる	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
9	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	673	27.3	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
10	金	せきはん 	ぎゅうにゅう 	ちよと早い七五三献立 まつかぜやき しおこんぶあえ ふいりすましじる	540	30.3	たまご ささげ とりにく わかめ なると とうふ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま パンこ さんおんとう	たまねぎ しょうが はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう
13	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	じば さんぶつかつようきょうかしゅうかん 地場産物活用強化週間 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 あつあげとこまつなのみそしる	597	35.2	ぶたにく なまあげ あかみそ しろみそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さんおんとう じゃがいも	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 はくさい ブロッコリー
14	火	県民の日							
15	水	ターメリックライス 	ぎゅうにゅう 	トキハソースのミートライス ミートライス やさいスープ りんごゼリー	600	22.2	ぶたにく ぎゅうにく あかみそ かんでん パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル あぶら さんおんとう さとう バター	しょうが たまねぎ セロリ キャベツ しめじ にんじん ほうれんそう りんごジュース
16	木	うどん 	ぎゅうにゅう 	志木市 舟運いろはうどん きつねうどん れんこんかおりあげ まっかなきんぴら	548	21.8	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
17	金	しゃくしなごはん 	ぎゅうにゅう 	秩父名物 わらじかつ わらじかつ いものじる	607	28.6	ぶたにく とうふ 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 ごまあぶら	はくさい こまつな にんじん ねぎ ぶなしめじ
20	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さばのしょうがに ほうれんそうのおかかあえ こんさいのみそしる	560	28.4	さば あぶらあげ とうふ しろみそ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう こんにゃく	もやし しょうが ねぎ うめほし たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう
21	火	スパゲッティ 	ぎゅうにゅう 	さけときこのクリームスパゲッティ パリパリサラダ いいづなまちのりんご	588	24.1	さけ なまクリーム こなチーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら バター はくりきこ ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら さんおんとう	マッシュルーム しめじ エリンギ たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな りんご
22	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	おやこどん てつぶんたっぷりサラダ けんちんじる	638	33.8	たまご とりにく のり ひじき ツナかん あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう えだまめ	こめ おおむぎ さんおんとう でんぶん オリーブオイル ごまあぶら あぶら こんにゃく	ごぼう たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう だいこん ねぎ こまつな しめじ
23	木	きんろうかんしゃの日							
24	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ほっけのからあげ わかめときゃべつのおひたし しゆんのやさいみそしる	554	26.7	ほっけ わかめ あぶらあげ しろみそ あかみそ	こめ でんぶん あぶら しろごま	もやし きゃべつ れもんじる たまねぎ にんじん だいこん ねぎ こまつな
27	月	クロワッサン 	ぎゅうにゅう 	とりにくとレンコンのグラタン はくさいとはるさめのスープ	593	24.9	たまご とりにく とうふ チーズ ベーコン しろみそ ぎゅうにゅう	マヨネーズ クロワッサン パンこ はるさめ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん れんこん はくさい
28	火	チキンライス 	ぎゅうにゅう 	M先生!クエスト チーズオムレツ! チーズオムレツ(オムライス) ポトフ みかん	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	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ みかん セロリ
29	水	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 ホタテみずに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう さんおんとう ごまあぶら でんぶん	にんじん こまつな キャベツ ねぎ えのきだけ
30	木	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 ウインナー 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2日(木)です。(再引き落としは15日(水)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