

11月のお米は、
全てさいたま市
産の新米だよ!!



11月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年度
さいたま市立中島小学校

家庭数

| 日 (曜日) | こんだてめい | からだをつくるもと | はたらくちからのもと | からだのちょうしをととのえる | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|----------------------------|-------------------|------------------|-------------------|--------------------------------------|---------------|------------|
| | | あか | きいろ | みどり | | |
| 1 (金) | もちむぎごはん | | こめ、もちむぎ | | 625 | 25.2 |
| | おやこに | とりにく、たまご、なまあげ | じゃがいも、あぶら、さとう | たまねぎ、いんげん、にんじん | | |
| | こますあえ | | こま、さとう | こまつな、キャベツ、もやし | | |
| | みかん | | | みかん | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 4 (月) おやすみ (ふりかえきゅうじつ) | | | | | | |
| 5 (火) | ごはん | | こめ | | 607 | 28.4 |
| | くきわかめのつくだに | くきわかめ | さとう | | | |
| | あかうおのやくみソースかけ | あかうお | さとう | ねぎ、にんにく、しょうが | | |
| | さつまじる | とりにく、とうふ、みそ | さつまいも、こんにゃく、あぶら | だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 6 (水) きゅうしょくなし (3じかんじゅぎょう) | | | | | | |
| 7 (木) | あげパン (ごま) | | あぶら、ごま、さとう | | 601 | 21.3 |
| | (ソフトフランスパン) | | ソフトフランスパン | | | |
| | じゃがいものスープに | とりにく、ベーコン | じゃがいも、あぶら | たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、マッシュルーム | | |
| | ヒーンズサラダ | きんときまめ、ひよこまめ、だいず | あぶら、さとう | きゅうり、キャベツ、たまねぎ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 8 (金) | みそけんちんうどん | とりにく、とうふ、みそ | さといも、こんにゃく、あぶら | だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ | 602 | 26.5 |
| | (じごなうどん) | | じごなうどん | | | |
| | ししゃものいそへフライ | ししゃものいそへフライ | あぶら | | | |
| | きのこいりおひたし | | | こまつな、にんじん、しめじ | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 11 (月) | ごはん | | ごはん | | 613 | 25.8 |
| | チャーシューうどん | なまあげ、ぶたにく、みそ | あぶら、さとう、でんぶん | しいたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、キャベツ、しょうが、にんにく | | |
| | はるさめサラダ | | はるさめ、さとう、あぶら、ごま | だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | むぎごはん | | こめ、むぎ | | | |
| 12 (火) | 埼玉県産にくだんごのすぶた | 埼玉県産くろぶたにくだんご | あぶら、さとう、でんぶん | れんこん、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、あおピーマン | 626 | 21.9 |
| | ちゅうかきゅうり | | さとう、あぶら、ごま | きゅうり、にんにく、しょうが | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | かてめし※ | あぶらあげ | こめ、こんにゃく、さとう、あぶら | すいぎ、しいたけ、にんじん、こまつな | | |
| | まゆたまじる※ | さばぶんかぼし | | にんじん、しめじ、ほうれんそう | | |
| 13 (水) | さばぶんかぼし | とりにく、なると | しらたまもち、さといも | | 631 | 27.5 |
| | まゆたまじる※ | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | かてめし※ | あぶらあげ | こめ、こんにゃく、さとう、あぶら | すいぎ、しいたけ、にんじん、こまつな | | |
| | まゆたまじる※ | さばぶんかぼし | | にんじん、しめじ、ほうれんそう | | |
| 14 (木) おやすみ (さいたまけんみんの日) | もちむぎごはん | | こめ、もちむぎ | | 642 | 21.8 |
| | あじつけのり (※沢栄一デザイン) | あじつけのり | | | | |
| | てづくりゼリーフライ※ | おから | じゃがいも、あぶら、でんぶん、こめ | ねぎ、たまねぎ、にんじん | | |
| | とうふとなめこのみそじる | とうふ、あぶらあげ、みそ | | ねぎ、こまつな、なめこ、にんじん | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| 15 (金) | もちむぎごはん | | こめ、もちむぎ | | 642 | 21.8 |
| | あじつけのり (※沢栄一デザイン) | あじつけのり | | | | |
| | てづくりゼリーフライ※ | おから | じゃがいも、あぶら、でんぶん、こめ | ねぎ、たまねぎ、にんじん | | |
| | とうふとなめこのみそじる | とうふ、あぶらあげ、みそ | | ねぎ、こまつな、なめこ、にんじん | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |

さいくに
~影の国ふるさと
がっこうきょうがくかん
学校給食月間~

しゅうくあき
食育月間の6月と、収穫の秋の
がつ さいくに がっこうきょう
11月を「影の国ふるさと学校給
うしわかん じもとさん しよざい
食月間」とし、地元産の食材を取
り入れた給食による郷土学習を
おこな じもとさんしよざい いっそう か
行うなど、地元産食材の一層の活
つようほか じもとさんしよざい きよ
用を図るとともに地元産食材や郷
うとしよく あいやくふか がっこうきょう
土食等への愛着を深める学校給食
かつどう すいしん とく りようげ
活動を推進しています。特に両月
の第3週を「地産強化ウィー
ク」とし、重点的に実施に努めて
います。(埼玉県HPより引用)
なかにましようきゅうしよく がつ
中島小の給食も、11月ではできる
かぎ じよざい しよざいさいたまけんさん
限り地産産の食材(埼玉県産、さ
いたま市産)を取り入れて給食を
つく たいの
作ります。お楽しみに★

ふとしが、かんけいの
あるしよざいや、
りようりだよ!!
※は、さいたまけんの
りようりなんだ。

きゅうしよくいん とく
~給食委員の取り組み~
きゅうしよくげつかん きゅうしよくいん
この給食月間に、給食委員が2つ
の取り組みを紹介しします。
けいじ
①ポスター掲示
きゅうしよくしよかい どうが
②イチオシ給食の紹介(動画)

↓↓↓↓↓

| 日 (曜日) | こんだてめい | からだをつくるもと | はたらくちからのもと | からだのちょうしをととのえる | エネルギー kcal | たんぱく質 g | |
|-----------|---|---------------------------------|--|--|---------------|------------|------|
| | | あか | きいろ | みどり | | | |
| 18 (月) | ごはん なまあげのすきに ゆかりあえ りんご ぎゅうにゅう | ぶたにく、なまあげ | ごめ さとう、じゃがいも、しらたき、さとう、あぶら | にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、ゆかり りんご | 629 | 25.8 | |
| | もちむぎごはん まめいりストロガノフ さわやかサラダ | ぶたにく、ひよこまめ、なまクリーム | ごめ、もちむぎ あぶら、ごめこ、バター あぶら、たまねぎ | たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム、トマト キャベツ、きゅうり、なつめかん | | | |
| 19 (火) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 605 | 20.9 | |
| | わふうピラフ たらフライ/ゆでキャベツ わかめスープ 埼玉県産いちごゼリー | ぶたにく たらフライ とうふ、とりにく、わかめ | あぶら ごま 埼玉県産いちごゼリー | にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、グリーンピース キャベツ たまねぎ、にんじん、ごまつな | | | |
| 20 (水) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 613 | 25.1 | |
| | フラワーロール さいのくにシチュー カリフローシのサラダ | とりにく、しらはなまめ、ぎゅうにゅう | フラワーロール さつまいも、あぶら、バター、ごめこ あぶら、さとう | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ キャベツ、あかピーマン、コーン、きゅうり、カリフローシ、たまねぎ | | | |
| 21 (木) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 582 | 20.5 | |
| | ちゅうかどん (むぎごはん) ごきなどいすのあおりのりうみ | ぶたにく、いか、えび、うすらたまご | あぶら、でんぷん ごめ、むぎ あぶら、でんぷん、さとう | しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、ちんげんさい、しいたけ | | | |
| 22 (金) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 611 | 28.1 | |
| | ごはん うましおにくじゃが ごじきあえ ヨーグルト ぎゅうにゅう | ぶたにく ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう | ごめ あぶら、じゃがいも、しらたき さとう | しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、えだまめ ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン | | | |
| 25 (月) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 614 | 23.5 | |
| | マーボーラーメン (ちゅうかめん) だいがくいも だいいんどきゅうりのちゅうかつげ | ぶたにく、とうふ、みそ | あぶら、さとう、でんぷん ちゅうかめん あぶら、さとう、はちみつ、ごま あぶら、さとう | にんじん、にら、ねぎ、しょうが きゅうり、だいいん | | | |
| 26 (火) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 649 | 25.1 | |
| | わかめごはん こいわしなんはんづけ どんじり | わかめ こいわし ぶたにく、とうふ、みそ | ごめ、むぎ、ごま でんぷん、あぶら、さとう あぶら、こんにゃく、さといも | ねぎ にんじん、だいいん、ごぼう、ねぎ、ごまつな | | | |
| 27 (水) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 604 | 25.3 | |
| | フレンチトースト、メープルハニー (しょくパン) ABCスープ ごまつなとわかめのサラダ | ぎゅうにゅう、たまご | さとう、はちみつ、メープルハニー しょくパン(乳卵なし) | | | | |
| 28 (木) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 594 | 20.5 | |
| | ごまつなとわかめのサラダ むぎごはん さといもカレー やさしいチップスサラダ ようなしのコンポート | わかめ ぎゅうにゅう | ごめ、むぎ さといも、ごめこ、バター、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう | たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、セロリー、りんご れんこん、ごまつな、キャベツ、にんじん ようなしコンポート | | | |
| 29 (金) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 617 | 20.3 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | へいきん | 615 | 24.1 |

※ お箸を毎日もって来てください。

※ 献立表の栄養価は、ちゅうがくねん ちゅうがくねん ひょうじ
 ※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地産物を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ HPIに、毎日の献立写真と給食レシピを随時掲載していますので、是非ご覧ください。

～給食委員取り組み①～
 ポスター給食委員が、給食に関するポスターを作成しました。掲示しますので、是非ご覧ください。

～給食委員取り組み②～
 10/1に提供した「給食委員イチオシ給食」について、給食室で作る様子を給食委員が動画でまとめました。数回にわたって、中島小の皆さんに、紹介いたします。詳しくは、紹介の日が近づいたらお知らせします。お楽しみに♪

- ★給食委員イチオシ給食★
- ・キムチチャーハン
 - ・手作りジャンボ餃子
 - ・わかめスープ
 - ・牛乳

～埼玉県の料理～
 ※かてめし…秩父地方の料理で、ご飯の量を増やすために、野菜や芋などを加えた混ぜご飯。
 ※まゆ玉汁…秩父地方の料理で、養蚕業の盛んなった頃、まゆの形に似せて団子を作って飾る風習があり、その固くなった団子を汁に入れて食べたことが始まりだそうです。
 ※ゼリーフライ…行田市の郷土料理で、銭の形から「銭フライ」→「ゼリーフライ」となったようです。