

給食だより 11月号

令和4年度
明峰小学校

あき 秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきそうです。11月の給食では、「彩の国ふるさと学校給食月間」にちなんで、埼玉県・所沢市で作られた農作物や郷土食、「給食で絵本やお話の料理を食べよう」と題して、絵本やお話に出てくる料理が登場します。

埼玉県や所沢市の農作物・郷土料理

かてめし

米の生産が少ない地域で、飯(=糲)の量を増やすために、野菜や海藻などの具を飯(=糲)の代わりに混ぜ込んだご飯です。

つみっこ汁

埼玉県で採れた小麦粉と野菜をたっぷり使ったすいとん汁のことを言います。「つみっこ」は、「摘み取る」を意味した方言で、小麦粉を練ったものを手で摘み取るようにちぎって鍋に入れることからつみっこ汁と呼ばれています。

さといもコロッケ

里芋の中でも育ちすぎてしまい普通は捨ててしまう親芋をコロッケにしました。所沢の黒いダイヤと呼ばれている美味しい里芋の親芋を使っています。

ひばり揚げ

雲雀は所沢市でよく見られることから、所沢市のシンボルとなっています。麦畑の中に巣を作るので、その様子を鶏肉にパン粉と麦をまぶして揚げることで表現しました。

給食で絵本やお話の料理を食べよう♪

1日(火) サラダでげんき(福音館書店)

りっちゃん、病気にいかかってしまったお母さんのために、元気になるサラダを作ることにしました。サラダを作っていると、次々と動物たちがやって来て、作り方のアドバイスをしてくれます。みんなが手伝ってくれたおかげで、美味しいサラダができあがりました。病気のお母さんもたちまち元気になってしまう美味しいサラダ。給食で食べれば、みなさんもお母さんのように元気いっぱいになること間違いなしです！

サラダでげんき



2日(水) 月ようびはなにたべる? ~アメリカのわらべうた~(偕成社)

「きょうは月ようび！月ようびになにたべる？」と月曜日から日曜日まで、なにを食べるのかを楽しいリズムに乗って紹介していく、アメリカのわらべ唄です。「土ようびはチキン」どんなチキンでしょうか…給食に登場します♪

4日(金) はれときどきぶた(岩崎書店)

畠山則安(十円やす)は毎日つけている日記をお母さんにこっそり見られてしまいます。そこで十円やすは「明日の日記」を書くことにしました。めちゃくちゃなことを書いてお母さんを驚かせようと思いますが、日記に書いたことが現実になってゆく！？物語に出てくる消しゴムの大根おろしを給食で再現しました。

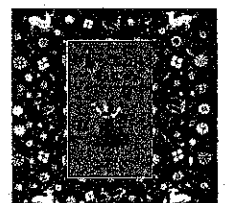


5日(土) 魔女の宅急便(福音館書店)

キキが生まれた町では、大みそかの夕食にトマトで煮た大きな肉団子を食べる習慣がありました。その時、みんなそれぞれ1年間にあったことを思い出しながらかき混ぜをして、やがて時計が12時を打つと、待っていたように隣に居合わせた人と抱き合せて、「いい年でしたね。おたがいに。」とあいさつをします。そんな肉団子のスープをキキがジジと会話をしながら作ります。給食では、キキの作ったりんご入りの大きな肉団子入りのトマトスープが登場します。

18日(金) 1つぶのおこめ~さんすうのむかしばなし~

その国では、採れたお米のほとんどが王様に召し上がっていました。王様は「飢餓の時には米をみんなに分け与える」と言っていたのに、米をみんなに分け与えませんでした。「けちな王様を懲らしめよう！」と算数のひらめきで村を救った女の子のお話です。1つぶ、2つぶ、4つぶ、8つぶ…。30日後には何粒？1粒のお米も大事に食べてほしいという願いを込めて、埼玉県産の美味しいお米と秩父地方が名産のしゃくし菜漬けの混ぜご飯にしました。



家庭数



11月分学校給食予定献立表

【目標】給食でつかう野菜を知ろう

「彩の国ふるさと学校給食月間」
15日(火)～18日(金)は埼玉県や所沢市で
作られた農作物や郷土食を取り入れています。
※この期間の太字は埼玉県や所沢市で作られ
た農作物や郷土食です。

令和4年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名	(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	ごはん 牛乳	さけのみじやき りっちゃんのげんきサラダ きのこ汁	牛乳 さけ かつおぶし とりこく あぶらあげ ハム しおこんぶ みそ	にんじん たまねぎ こんにやく しめじ だいこん しいたけ まいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	599	27.4
2	水	ごぼうピラフ 牛乳	ハニーレモンチキン はくさいサラダ かぶのポタージュ	牛乳 ベーコン ツナ とりこく なまクリーム	にんじん ごぼう たまねぎ とうもろこし レモン にんにく かぶ はくさい みずな	628	27.6
4	金	ごはん 牛乳	いかのおろしソースかけ こまつなのうめじやこあえ とんじる	牛乳 いか ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ みそ	しょうが だいこん にんじん うめ こんにやく ねぎ こまつな もやし	631	28.0
5	土	音楽会おつかれさま献立 バターロール 牛乳	キキのにくだんごいりトマトスープ(にくだんご) キキのにくだんごいりトマトスープ(スープ) こんさいのソテー ももゼリー	牛乳 ぶたにく とりこく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ トマト マッシュルーム にんにく れんこん かぶ さやいんげん	639	27.5
8	火	ふきよせごはん 牛乳	さばのたつたあげ はくさいのしおこんぶあえ だいこんとみずなのみそしる	牛乳 あぶらあげ みそ かまぼこ なまあげ さば しおこんぶ	ごぼう にんじん しめじ さやいんげん しょうが だいこん みずな えのき はくさい きゅうり	568	21.5
9	水	もりのカレーライス 牛乳	レモンドレッシングサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ かぼちゃ キャベツ みかん とうもろこし レモン りんご もも	697	21.3
10	木	しょうゆラーメン 牛乳	(しょうゆラーメンのしる) はるまき だいこんときゅうりのピリからづけ	牛乳 ぶたにく	メンマ チンゲンサイ にんじん もやし とうもろこし ねぎ だいこん きゅうり	698	23.1
11	金	おやこどん 牛乳	(おやこどんのぐ) ほうれんそうのごまじやこあえ りんご	牛乳 とりこく かまぼこ たまご ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし りんご	563	23.9
15	火	おちゃまーフル しゃくパン コーヒー ミルク	さつまいもグラタン フロッコリーサラダ かぶのスープ	コーヒーミルク 牛乳 とりこく ツナ チーズ	たまねぎ にんじん かぶ みずな フロッコリー きゅうり とうもろこし キャベツ	651	24.8
16	水	かてめし 牛乳	ひばりあげ ほうれんそうのごまマヨあえ こまつなのみそしる	牛乳 こんぶ とりこく こうやどうふ あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう しいたけ こんにやく だいこん しょうが たまねぎ えのき こまつな ほうれんそう もやし にんじん	624	26.9
17	木	さといもの クリームスパゲティ 牛乳	(さといものクリームスパゲティのソース) キャベツのサラダ ほうじちゃっプリン	牛乳 ベーコン ツナ なまクリーム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	720	22.0
18	金	しゃくしなじゃこ ごはん 牛乳	さといもコロケ うのはな つみこじる	牛乳 ちりめんじゃこ のり スキムミルク あぶらあげ ぶたにく おから とりこく	しゃくしな ねぎ にんじん だいこん はくさい ごぼう しいたけ ほうれんそう ごぼう	669	23.5
21	月	ごはん 牛乳	ヤンニョムチキン ぶたにくとさつまいものオイスターソースいため たまごのちゅうかスープ	牛乳 とりこく たまご ぶたにく	にんにく にら たけのこ にんじん ねぎ しめじ ピーマン	657	28.0
22	火	ごはん 牛乳	ぶりのねぎみそやき きりぼしだいこんのカレーしおこうじいため さといものそばろに	牛乳 ぶり みそ なまあげ ぶたにく ツナ	しょうが ねぎ こんにやく にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん きりぼしだいこん にんにく	655	29.0
24	木	ココアあげパン 牛乳	おさつチップサラダ ふゆやさいのクリームに ゆずゼリー	牛乳 とりこく チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ はくさい かぶ カリフラワー フロッコリー マッシュルーム キャベツ とうもろこし	671	22.7
25	金	さけおにぎり 牛乳	しっぽううどん ちくわのいそべあげ かぶときゅうりのゆかりあえ	牛乳 さけフレーク とりこく あぶらあげ ちくわ あおのり	にんじん だいこん ごぼう きゅうり かぶ ゆかり	573	22.1
28	月	ブルコギどん 牛乳	(ブルコギどんのぐ) こめこめんのスープ みかん	牛乳 ぎゅうにく とりこく	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん ピーマン にら しらたき チンゲンサイ しょうが みかん	641	27.1
29	火	バターコーン ライス 牛乳	スパニッシュオムレツ こまつなサラダ カレースープ	牛乳 ハム たまご チーズ ぶたにく ツナ	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん にんにく しょうが キャベツ トマト こまつな だいこん	586	23.5
30	水	開校記念日お祝い献立 せきはん 牛乳	とりこくのからあげ ほうれんそうのいそあえ すましじる 開校記念デザート	牛乳 とりこく かまぼこ とうふ のり ちくわ	しょうが にんにく にんじん もやし たけのこ みずな えのき ねぎ ほうれんそう	700	28.0
☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。						平均	643 24.9

☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。

明峰小学校
56歳の
お誕生日!