

11月 給食だより

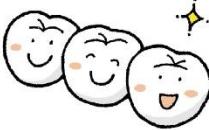


令和7年

さいたま市立上小小学校

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみてはいかがでどうか。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



よくかんで食べましょう

生涯食事をするために大切な歯。かめばかむほど味が出て、食感も楽しめます。食べ物の消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。この機会に「よくかむこと」を意識してみましょう。



11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

11月は、地場産物や郷土食への理解を通してふるさとへの愛着を深める「彩の国ふるさと学校給食月間」です。今月は埼玉県・さいたま市内産の食材や郷土料理を多く取り入れました。この機会に、生活する地域の地場産物を知り、生産者の方々の努力を身近に感じてもらえたたらと思います。

上小小では、11月13日～21日までを地場産物強化週間とします。

13日：彩の国シチュー

17日：豆腐ラーメン

18日：ゼリーフライ

19日：埼玉県産大豆 納豆

21日：東松山やきとりごはん



さらに今月は埼玉県の郷土料理が多く登場します。郷土料理は地域で生産が盛んな食材を使用したり、生活の仕方や文化によって生まれたりします。それを伝え、味わうことで、地域についての学びや郷土愛を深めることにつながります。ふるさとの味を大切に受け継いでいけるよう、ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。



ちさんちしよう 地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を入手できたりします。

知っておきたい

しょくいく
食育ワード

ちいき せいさん しょくせい ちいき しょくひ せいさんしゃ

しょくひしゃ ちか せいさんかてい たし しんせん しょくざい にゅうしゅ

せいさんしゃ

せい



～2025ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム～

令和7年11月9日(日)にさいたま市において、自転車競技イベント「2025ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。子どもたちが世界の食文化について理解を深める食育推進のよい機会として、11月4日の献立を「ツール・ド・フランス給食」としてフランスの料理を取り入れます。フランスの食文化を楽しみましょう。

★ガーリックライス・鶏肉のロベールソースかけ・マセドアンサラダ★



材料(4人分) ※一人分は4年生の給食1食量です

じゃがいも	280g(中1.5~2個)
小麦粉	48g(大さじ7)
水	52g(大さじ4)
揚げ油	適量

赤みそ	16g(大さじ1)
砂糖	22g(大さじ2と1/2)
しょうゆ	2.4g(小さじ1/2)
水	16g(大さじ1)

みそポテト

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、1.5~2cm角に切る。
- ②小麦粉と水で衣を作り、じゃがいもに付けて油で揚げる。
- ③かっここの調味料を合わせて加熱し、みそだれを作る。
- ④揚げたじゃがいもとみそだれをからめる。

★じゃがいもにみそだれをかけてよいです。

★じゃがいもを蒸してから衣を付けて揚げるか、揚げ時間が短縮できます。

ロベールソース

材料(4人分) ※一人分は4年生の給食1食量です

たまねぎ	120g(中1/2個)
マッシュルーム	60g(6個)
バター	小さじ1
ケチャップ	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
塩・こしょう	少々
赤ワイン	小さじ1
砂糖	大さじ1
洋風だし	少々(スープストックなど)
練りからし	少々



R6年度10月の

給食より

・鶏肉のロベール

ソースかけ

・マセドアンサラダ

作り方

- ①たまねぎは、薄切りにする。
- ②バターでたまねぎをよく炒め、スライスしたマッシュルーム、調味料を加える。
- ③少し煮詰めて出来上がり。

★フランスでは、豚肉にかけて食べるが、一般的ですが、給食では、鶏肉にかけました。