



11月

よていこんだてひょう

志木市立志木小学校

献立によって給食室からスプーン・フォーク・はしを毎日出しています。
学校でも「はし」の持ち方を学んでいます。ご家庭でも声かけをお願いします。



令和5(2023)年度

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です		1 ひみつのカレーライス かいぞう サラダ お話給食「ひみつのカレーライス」 754kcal 21g ぎゅうにゅう ぶたにく こうまめ かいそうミックス しょうが セロリ りんご にんにく きゃべつ たまねぎ め むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ	2 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 ・♪・♪・♪・♪・♪・♪・	3 ぶんか ひ 文化の日 ・♪・♪・♪・♪・♪・♪・
埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと給食月間」としています。 給食では地元の食材や郷土食等への理解を通して、 郷土への关心を深め、伝承する気持ちを育てるに努めています。				
6 もどりたつあと みかん しんじょうがいほん あきのみそしる 552kcal 21.3g ぎゅうにゅう かつお どうふ みそ しょが ごぼう しめじ なす ながねぎ こまつな みかん	7 むきごはん キム ハッシュ ナムル 552kcal 22.8g ぎゅうにゅう みそ にんにく かまぼこ のり たまご きゅうり ごぼう ごま さとう ながねぎ はくさい えのきだけ きんとう	8 もりのきのこの ぐりとぐらのカステラ ハルシースパゲティ 622kcal 22.8g ぎゅうにゅう ウィンナー スキムミルク にんにく まいたけ ほうれんそう きゅうり エリンギ こまつな しめじ きゃべつ さとう うめぼし	9 ぶたにくとキーマソースのキムチ炒め 6-2Tさんの献立 628kcal 19.6g ぎゅうにゅう ぶたにく きりぼし大いこん キムチ にんにく にら こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら	10 ミートライス りんご ゴロゴロゼリー 675kcal 23.6g ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しょが トマト リンゴジュース オーブルあぶら さんおんとう バター さとう
13 むきごはん さいたまナムル 616kcal 20.1g ぎゅうにゅう のり みそ しょが ぶたにく たいこん ながねぎ さくさい かぶ きゅうり こまつな とうにゅう にんにく	14 さいたまけんみん ひ 埼玉県民の日 616kcal 20.1g ぎゅうにゅう キムチ にんじん にんじん たいこん だいこん ながねぎ ごまあぶら かぶ きゅうり さとう こまつな にんにく	15 こぎつねあられ チョコラタン ババロア 755kcal 23.4g ぎゅうにゅう あぶらあげ あらわゆう たまご きざみのり かんてん とうにゅう なまクリーム れんこん みづば ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	16 ★ きくちみかん と33 こんぶ うどん 695kcal 21.8g ぎゅうにゅう あぶらあげ あらわゆう あおぼり きざみのり かんてん とうにゅう なまクリーム れんこん みづば ごぼう だいこん ながねぎ こまつな うどん ごむぎこ ながねぎ れんこん にんじん やさいこんにゃく あかビーマン みかん	17 フレーツヨーグルト でづくりカレーパン 692kcal 26.1g ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん しょが トマト みかんかん パン こめあぶら にんじん しゃり トマト みかんかん パン こめあぶら にんじん しゃり トマト みかんかん パン こめあぶら にんじん しゃり トマト みかんかん マカロニ
20 しづかなか ひあづかなか こはん 6-4Aさんの献立 524kcal 24.9g ぎゅうにゅう たら かつおぶし にんじん たまねぎ はれんそう しめじ だいこん えのきだけ ながねぎ	21 ★ きくち みかん てづくり あがくさ タンタンメン 701kcal 28.3g ぎゅうにゅう ぶたもちにく にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく チングサンサイ きゃべつ みかん ちゅうかめん ごまあぶら ラード ごまあぶら さとう ラーソー でんぶん きょうざのかわ	22 あっさりみそにくじやか 701kcal 28.3g ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん たまねぎ みそ しおこんぶ こめ じやがいも さとう ごまあぶら	23 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 6-3Yさんの献立 581kcal 22.8g ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん たまねぎ みそ しおこんぶ こめ じやがいも さとう ごまあぶら	24 しょくあがパン (やまちゃん、ココア) ライスモルト サラダ ミネストラ スープ 631kcal 20.1g ぎゅうにゅう うぐいすきなこ ウインナー だいす きやべつ きゅうり にんにく にんじん たまねぎ トマト パン こめあぶら グラニューとう じゃがいも さんおんとう しおこうじ
27 ★ ぱくじくと キャラッピーピクルス やきいも 6-1Tさんの献立 546kcal 20.7g ぎゅうにゅう ぶたにく みそ キャベツ もやし あかビーマン ながねぎ しょうが きゅうり	28 いのかあえ だいにんおり あまのしょやき 546kcal 25.2g ぎゅうにゅう むきごはん にんじん はなと はなと みそしる りんごじゅわ さんまをかっこよく食べよう！ 546kcal 25.2g ぎゅうにゅう さんま たいこん きざみのり あぶらあげ みそ こめ むぎ こめあぶら さとう さんおんとう ごまあぶら さつまいも	29 やまだしょパン フレッシュトチップス スコッチャブロ 680kcal 26g ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん たまねぎ セロリ だいこん リンゴジャム メルルーサ ぶたにく きんときまめ パン こむぎこ こめあぶら じやがいも むぎ	30 おあいたとりめし たんこじる 680kcal 26g ぎゅうにゅう ごぼう だいこん ぶたにく みそ かんてん ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな ゆず こめ ごめあぶら さんおんとう こむぎこ さとう はちみつ	表示の説明 上のだんの数字 エネルギーkcal→ 下のだんの数字 たんぱく質g→ おもにからだを つくるしょくひん おもにからだの ちようしを とのえる しょくひん おもにねつやちからの もとになる しょくひん
★の日は、4年生以上は弁です。				



11月の給食だより

R5 (2023) 年11月号 志木小学校

11月は、彩の国ふるさと給食月間です！

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと給食月間」としています。埼玉県産の食材や埼玉県の郷土料理を給食に積極的に取り入れることで、ふるさとへの愛着を深めます。第3週目は、「地場産物活用強化ウィーク」として特に力を入れて取り組む予定です。

志木市のご当地グルメ『舟運いろはうどん』

16日には、「舟運いろはうどん」の献立を提供します。

志木が栄えるきっかけとなった「舟運」をテーマとして、九十九曲がりと呼ばれた当時の新河岸川の舟運において、船頭衆の航行の灯台とも呼べる目印になった神社（赤稻荷）と志木の町に存在していた水車をイメージしたうどんです。

【舟運いろはうどんの条件】

一、れんこん（輪切り）を入れる⇒れんこんの秘密揚げ

れんこん=水車

…志木市内の野火止用水に存在した水車をイメージ。

一、赤い食材（料理でもOK）を入れる⇒紅きんぴら

赤=赤稻荷

…舟運の当時、航行の目印とされていた赤稻荷社から採用。

一、油揚げを入れる

稻荷=おなりさん（油揚げ）⇒とろろ昆布うどん

…油揚げの存在が分かる形で入れる。



トキハソース株式会社『ミートライス』× 志木市学校給食コラボ事業

10日には、志木市宗岡に工場があるトキハソース株式会社様に無償でウスターソース、とんかつソースをいただき、ミートライスを提供します。トキハソース株式会社様は、ソースを作る際の濾過で出る野菜を活用したミートライスを開発し、販売されています。今回は、そのミートライスを給食用にアレンジします。今年度は、志木市内の全小中学校で提供を予定しています。志木小のみなさんもぜひ、お楽しみに♪

献立の中から

- 1日 絵本の「ひみつのカレーライス」を出します。給食室で「黒豆」を煮て、カレーライスに加えます。志木小の給食のカレーは、実っていくでしょうか。
- 7日 寒くなってくる季節なので、体が温まりやすい「韓国料理」の献立を出します。普段の「スンドゥブチゲ」は、あさりを使うことが多いですが、現在は国産のあさりを使うことが難しいため、さつま揚げを使って旨味を引き出します。ご飯には、大人気のふりかけ「キムムチ」を組み合わせます。
- 8日 絵本の「ぐりとぐら」から「ぐりとぐらのカステラ」が志木小の給食で初登場します。たっぷりの卵、牛乳などを使って、給食室で朝から手作りします。おいしさのカギとなるのは、なんと、スパイスの「ターメリック」です。ちょっと大人の味にご期待を。
- 13日 14日の埼玉県民の日を一足早くお祝いした献立です。埼玉県日高市のB級グルメの「高麗鍋」をイメージした「高麗鍋風スープ」を作ります。高麗鍋の条件は、「キムチ味」「地場産野菜の使用」「高麗人参の使用」です。給食では、「高麗人参の使用」が難しいため、「高麗鍋風スープ」です。
- 17日 給食試食会を予定しています。給食委員会と教職員に保護者の方に食べてほしい給食のアンケートをとった結果、見事1位に輝いたのは、「手作りカレーパン」でした。給食室特製のカレーをパンに挟み、パン粉をつけ、油で揚げます。「天空の城ラピュタ」に出てくる「シータのスープ」をイメージしたトマト味のスープと一緒に提供します。
- 28日 いよいよ、「さんまをかっこよく食べよう」の取組です。当日は、今まで培った経験を基にしながら、さらに委員会で練習をした給食委員会の児童が各クラスにお助けに行きます。

11月17日に予定している第2回給食試食会についてのお知らせ

お申込みありがとうございました。

お申込みしていただいた方全員にご参加いただけます。当日もよろしくお願ひいたします。

【給食の食材について】

10月の主な産地

- ・青ピーマン 茨城県
- ・赤ピーマン 群馬県
- ・うろぬき大根 埼玉県
- ・えのきだけ 長野県
- ・エリンギ 長野県
- ・かぼちゃ 北海道
- ・きやべつ 群馬県
- ・きゅうり 千葉県
- ・小松菜 茨城県
- ・ごぼう 青森県
- ・さつまいも 千葉県
- ・里芋 埼玉県
- ・さやいんげん 青森県
- ・しいたけ 岩手県
- ・しょうが 高知県
- ・じやがいも 北海道
- ・セロリ 静岡県
- ・大根 青森県
- ・千葉県
- ・玉葱 北海道
- ・冬瓜 茨城県
- ・長ねぎ 青森県
- ・なす 茨城県
- ・にら 栃木県
- ・にんじん 北海道
- ・青森県
- ・にんにく 青森県
- ・ビーツ 埼玉県
- ・ぶなしめじ 長野県
- ・ほうれん草 茨城県
- ・まいたけ 新潟県
- ・みかん 愛媛県
- ・和歌山県
- ・もやし 栃木県
- ・れんこん 茨城県
- ・シャインマスカット 長野県
- ・梨 栃木県