



令和6年 11月
さいたま市立河合小学校

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜをひく人も増えてきます。かぜ予防には、規則正しい生活
をすること、衣服をこまめに着替えて体温調節すること、外から帰ったときや食事の前の手洗い、うがいを
忘れずに行うことが大切です。また、11月は実りの秋です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝をして食
べましょう。



11月は彩の国ふるさと学校給食月間



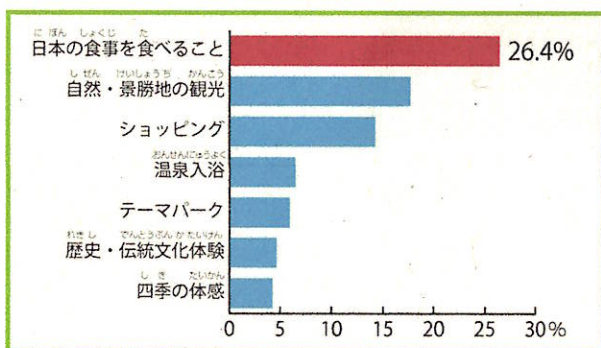
埼玉県では収穫の秋である11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元産食材とその
生産者、郷土料理等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深め、地域の魅力を高めることを目的として
います。

河合小学校では、地元の農家、金子農園さんで作られた農作物を積極的に取り入れています。11月はさ
つまいも、だいこん、こまつな、ブロッコリー、ねぎを使用します。また、岩槻区でたくさん作られてい
るヨーロッパ野菜のカリフラワーやスイスチャードも登場します。お米も今月からはさいたま市産の
新米を使います。11月の給食も楽しみにしてください。

世界の和食を知ろう！

11月24日(日)は「和食の日」です。和食は、料理を中心として日本人が古くから受け継いできた
文化で、その根底には「自然の尊重」という考え方があります。ユネスコ無形文化遺産にも登録され、今
世界から注目を集めています。

日本に来る前に一番楽しみにしていたこと



観光庁「訪日外国人の消費動向」(平成28(2016)年4～6月期)

これは2016年に日本を訪れた海外からの観光客に、「日本に一番楽しみにしていたこと」を聞いたものです。「日本の食事を食べること」が最も多くなっています。

《和食の特徴》

食材そのものの味を大切に、
だしうま味を上手に使う



食事の場で自然の美しさを表現、
季節感も大切にする



ご飯を中心に、動物性脂肪を
あまり使わないヘルシーな食事



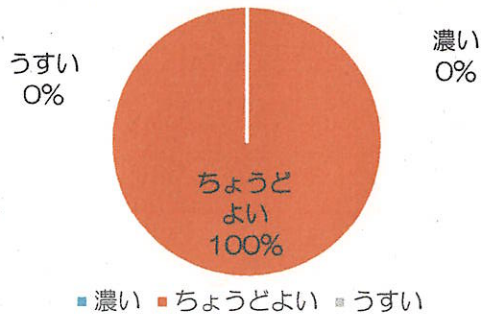
年中行事との密接なかわり、
家族や地域のきずなを強める



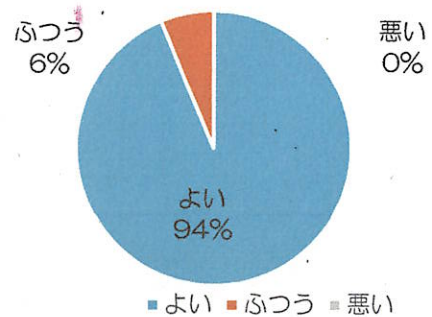
給食試食会

10月16日(水)に給食試食会が行われました。当日は1年生の保護者の皆さんとPTAの役員さん、合計19名の方にご参加いただきました。給食の献立や栄養価、給食指導、給食の行事等について説明をさせていただき、その後お子様のクラスの給食配膳の様子を参観、そして給食を試食、アンケートにもご協力いただき、ありがとうございました。アンケートの結果をお知らせいたします。

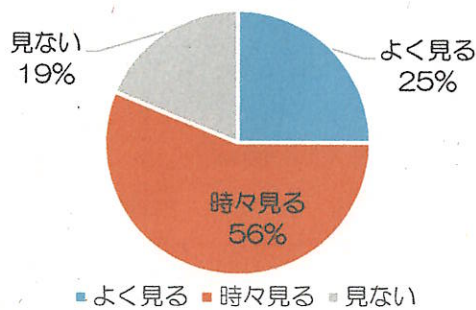
試食した給食の味について



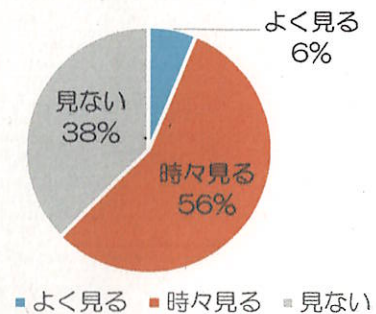
試食した給食の組み合わせについて



ホームページの予定献立表をご覧になりますか

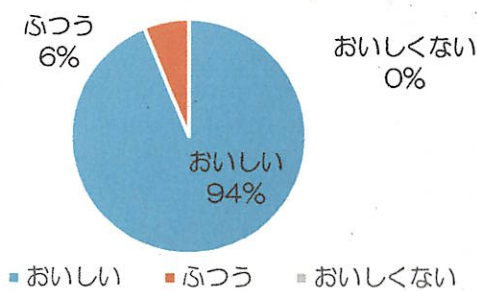


ホームページの「今月の給食(写真)」をご覧になりますか

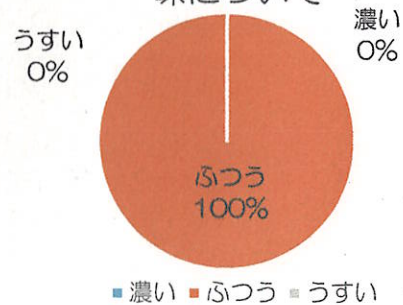


お子さんは普段給食についてどのようにお話していますか？

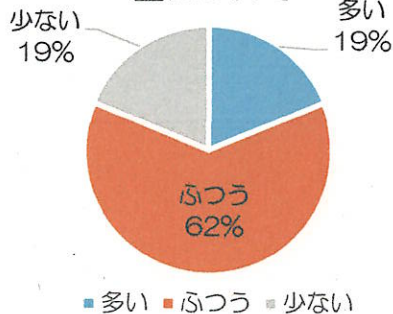
おいしさについて



味について



量について



「おいしかったです。」という感想をたくさんいただきました。また、「給食では苦手なものを頑張って食べているので、家庭でも頑張ります。」といった感想もいただきました。

今後も給食がさらに充実していくよう、努めてまいります。試食会でもお話をさせていただきましたが、給食のレシピを配布しております。お子様を通じてお渡しすることもできますので、気になる献立等ありましたら、いつでもお声掛けください。

今後ご理解・ご協力よろしくお願い致します。



日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	① 1ねんせい おべんとうのひ です ① ごはん おやこに なめたけあえ みかん		ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ さいんげん にんじん こまつな キャベツ もやし えのきたけ みかん	613	25.0
5	火	ごはん さわらのさいきょうやき かおりづけ まゆたまじる	さわらのさいきょうやき かおりづけ まゆたまじる	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく なると	こめ むぎ さとう しょうじんこ さといも	キャベツ きゅうり にんじん しょうが しめじ こまつな	574	26.4
6	水	やきカレーパン ひじきのマリネ やさいのスープ	ひじきのマリネ やさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき ベーコン	パン こむぎこ あぶら パンこ さとう じゃがいも	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん キャベツ コーン たもぎたけ こまつな	595	24.8
7	木	ごはん しせんどうふ かいそうサラダ ヨーグルト	しせんどうふ かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かいそう ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	644	29.8
8	金	□ いいはのひ □ よくかんで たべる こんだて です □ ごはん いかのかりんあげ ごもくきんぴら あおなのみそしる		ぎゅうにゅう いか とりにく わかめ みそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こま じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	601	27.0
11	月	ごはん あかうおのだししょうゆやき ねぎぬた さわにわん	あかうおのだししょうゆやき ねぎぬた さわにわん	ぎゅうにゅう あかうお いか わかめ みそ なまあげ	こめ むぎ さとう ぶたにく しらたき あぶら かたくりこ	ねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	580	31.7
12	火	アップルトースト さいのくにシチュー スイスチャードとツナのサラダ	さいのくにシチュー スイスチャードとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ ツナ	パン バター さとう さつまいも あぶら こむぎこ	りんご にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ だいこん スイスチャード コーン	594	23.8
13	水	おつきりこみうどん みそポテト いそかあえ	みそポテト いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ のり	めん さといも さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ こまつな もやし キャベツ	633	23.7
14	木	◎ けんみんのひ で おやすみ です ◎						
15	金	ごはん さいのくになつとう じゃがいものそぼろに からしあえ	さいのくになつとう じゃがいものそぼろに からしあえ	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース こまつな キャベツ もやし	603	25.6
18	月	ひがしまつやまゆきどりごはん わふうたまごやき けんちんじる	わふうたまごやき けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご ひじき とうふ	こめ さとう あぶら こま じゃがいも こんにゃく	にんにく しょうが ねぎ りんご にんじん だいこん ごぼう こまつな	582	28.2
19	火	Ⓢ まいつき 19にちは しょくいくのひ Ⓢ ブラジルのりょうり Ⓢ バターライス フェジョアータ ケールとキャベツのソテー		コーヒーぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー しろいげんまめ きんときまめ	こめ バター じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん セロリ ケール キャベツ コーン	587	20.8
20	水	ふかやねぎラーメン きびなごごまフライ くきわかめのナムル	きびなごごまフライ くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きびなご くきわかめ	めん あぶら パンこ こま さとう	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん キャベツ こまつな えのきたけ	573	28.2
21	木	こえどカレー こまつなサラダ	こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう こま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト こまつな きゅうり コーン	581	19.0
22	金	ごはん こまつなふりかけ なまあげとさといものごまみそに あさづけ	こまつなふりかけ なまあげとさといものごまみそに あさづけ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく あぶら こま	にんじん だいこん ごぼう かぶ かぶのは きゅうり こまつな	638	28.0
25	月	ごはん えびととうふのチリソース ちゅうかあえ りんご	えびととうふのチリソース ちゅうかあえ りんご	ぎゅうにゅう えび とうふ わかめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こま	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが もやし きゅうり だいこん りんご	622	26.4
26	火	☺ 2ねんせい こうがいぐくしゅう ☺ おべんとうを おねがいします ☺ れんこんごはん さばのからみづけ ごじる		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さば とりにく だいす みそ	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん しょうが にんにく だいこん こまつな ねぎ	641	32.6
27	水	あげパン とうふのスープに カリフローレいりサラダ	とうふのスープに カリフローレいりサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたて	パン あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは チンゲンサイ キャベツ きゅうり カリフローレ	574	26.1
28	木	ごはん ししゃものなんばんづけ わふうサラダ こらたまじる	ししゃものなんばんづけ わふうサラダ こらたまじる	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ みそ たまご	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こま	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ いら	610	26.0
29	金	ソイどん ブロッコリーサラダ だいこんのみそしる	ブロッコリーサラダ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう	しゅんぎく ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	633	29.5

◇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になる場合がありますのでご了承ください。

◇料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。

