



令和7年 11月
さいたま市立河合小学校



11月は彩の国ふるさと学校給食月間

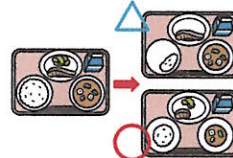


埼玉県では収穫の秋である11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元産食材とその生産者、郷土料理等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深め、地域の魅力を高めることを目的としています。

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、こまつな、しいたけ、ねぎ、だいこんを使用します。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。

また、11月9日（日）に ツール・ド・フランスさいたまクリテリウムが行われます。それに合わせて、給食では7日（金）にフランスの献立を紹介します。ガーリックフランスにブイヤベース、フレンチサラダ、埼玉県産ブリーベリーを使ったクレープが出ます。

「本当の食べる力」を身につけていこう！



子どもたちは、毎日の給食の時間でいろいろなことを学び成長しています。その成長を一番実感できるのはなんといっても1年生です。担任の先生の声かけ、友だちの応援によって、食べたことのなかった食べ物や料理がどんどん食べられるようになってきています。

一方で、「苦手だから・・・」と一口も食べなかったり、好きなものだけをたくさん食べたりすることは、健康の維持や成長にとって決して良い食べ方ではありません。学校では決して苦手で食べられないものを無理に食べさせるようなことはしませんが、さまざまな食べ物や料理に関心や好奇心をもち、苦手なものについても食べてみようかと挑戦すること、そして自分の健康や成長にふさわしい量について考えたり、知ったりすることなど、学校給食を通して「本当の食べる力」を身につけていってもらえたらうれしいです。

10月14日（月）には、3年生の学級活動で「バランスのよい食事」についての授業を行いました。赤・黄・緑の食品の働きと手ばかりでその3つの食品の自分に合った量を確認する方法を学びました。これからの食事をする中で活かしてほしいと思います。

「食べる力」をアップさせる3つのポイント！



主食をしっかり
食べよう！

食事で気をつけたいのはエネルギー不足です。とくに成長期はご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり残したりしていると、脳や体を動かしていくための、そして体自身が大きく成長していくためのエネルギーが足りなくなることが心配されます。

苦手なものも少しずつ
チャレンジしてみよう！

あまりに好き嫌いが激しいと、栄養バランスを整えて食事をすることが難しくなったり、将来、社交の場などで気まぐれになってしまったりすることが心配されます。「食べられない」と最初から決めつけず、好奇心をもち、少しずつチャレンジしてみましょう。

食べ方を知る学びの場、
学校給食を活用しよう！



その日の体調で少し減らしたときや、逆にちょっと足りないなど感じるときも栄養バランスを考え、献立全体で調整しながら自分に合ったふさわしい量を食べる練習ができる給食は、「本当の食べる力」を身につけるための格好の学びの場です。



こんだまびよう



さいたま市立河合小学校

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)		
 こんげつは さいのくに げっかん です。 さいたまし や さいたまけんの とくさんひんを つかった きゅうしょくや きょうどりょうりを たくさん しょうかい します♪ 									
4	火	ごはん 	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	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 こんにやく あぶら ごま	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	
5	水	おおみやナポリタン 	ビーンズサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ きんときまめ ひよこまめ だいず たまご	パスタ あぶら さとう さつまいも バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな にんにく きゅうり キャベツ	636	22.3	
6	木	ひがしまつやまきとりごはん 	だしまきたまご けんちゃんじる みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とうふ	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにやく	にんにく しょうが ねぎ りんご こねぎ こまつな だいこん にんじん ごぼう えのきたけ みかん	608	29.1	
7	金	🍷 11がつ 9かに ガーリックフランス 	ツール・ド・フランスさいたまクリテリウムが おこなわれます 🍷 フランス こんだて パイバース フレンチサラダ さいたまけんさんブルーベリーのクレープ	ぎゅうにゅう えび いか たら あさり	パン バター あぶら じゃがいも さとう クレープ	パセリ たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマト キャベツ きゅうり みかん	567	24.5	
10	月	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	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 まゆたま さといも あぶら	キャベツ きゅうり にんじん しょうが しめじ こまつな	583	26.4	
11	火	ごはん 	ししゃものやくみソース 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 ごま	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん こら	599	22.5	
12	水	じごなうどん 	おつきりこみうどん 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	うどん 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	23.8	
13	木	ごはん 	しせんどうふ ひじきのピリからあえ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ りんご	611	26.0	
14	金	😊 けんみんのひ 😊 がっこうは おやすみ です 😊							
17	月	ごはん 	ぎつねどん だいずとこさかなのおおりのうみ ごしきあえ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ だいず かえりにぼし あおりの	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	たまねぎ ねぎ さやいんげん しいたけ こまつな キャベツ もやし にんじん コーン	686	30.7	
18	火	ごはん 	いかにこうみやき ごもくきんぴら あおなのみそしる	ぎゅうにゅう いか たまご とりにく わかめ みそ	こめ むぎ こむぎこ パター パンこ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	にんにく パセリ しょうが ごぼう にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	578	26.2	
19	水	ホットちゅうかめん 	いわつきとうふラーメン きびなごまフライ くきわかめのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ きびなご くきわかめ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ パンこ ごま さとう	しょうが にんじん ねぎ もやし こまつな えのきたけ にんにく	573	29.2	
20	木	ごはん 	こえどカレー こまつなサラダ りんご	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 ごま	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 りんご	633	20.1	
21	金	ごはん 	じゃがいものそぼろに なめたけあえ さいのくになっとう	ぎゅうにゅう なっとう 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 えのきたけ	607	25.9	
25	火	😊 ふりかえきゅうぎょうび 😊 がっこうは おやすみ です 😊							
26	水	れんこんごはん 	さばのからみづけ ごじる みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さば とりにく だいず みそ	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん だいこん こまつな ねぎ みかん	660	31.6	
27	木	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 ぶどうヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ ツナ ヨーグルト	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	640	26.8	
28	金	ごはん 	あじのたつたあげ ねぎめだ ぐたくさんじる	ぎゅうにゅう いか わかめ みそ あじ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	ねぎ たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ しょうが	595	28.1	

◇こんだてひょうの栄養価は中学年のものを表示してあります。

◇こんだて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。