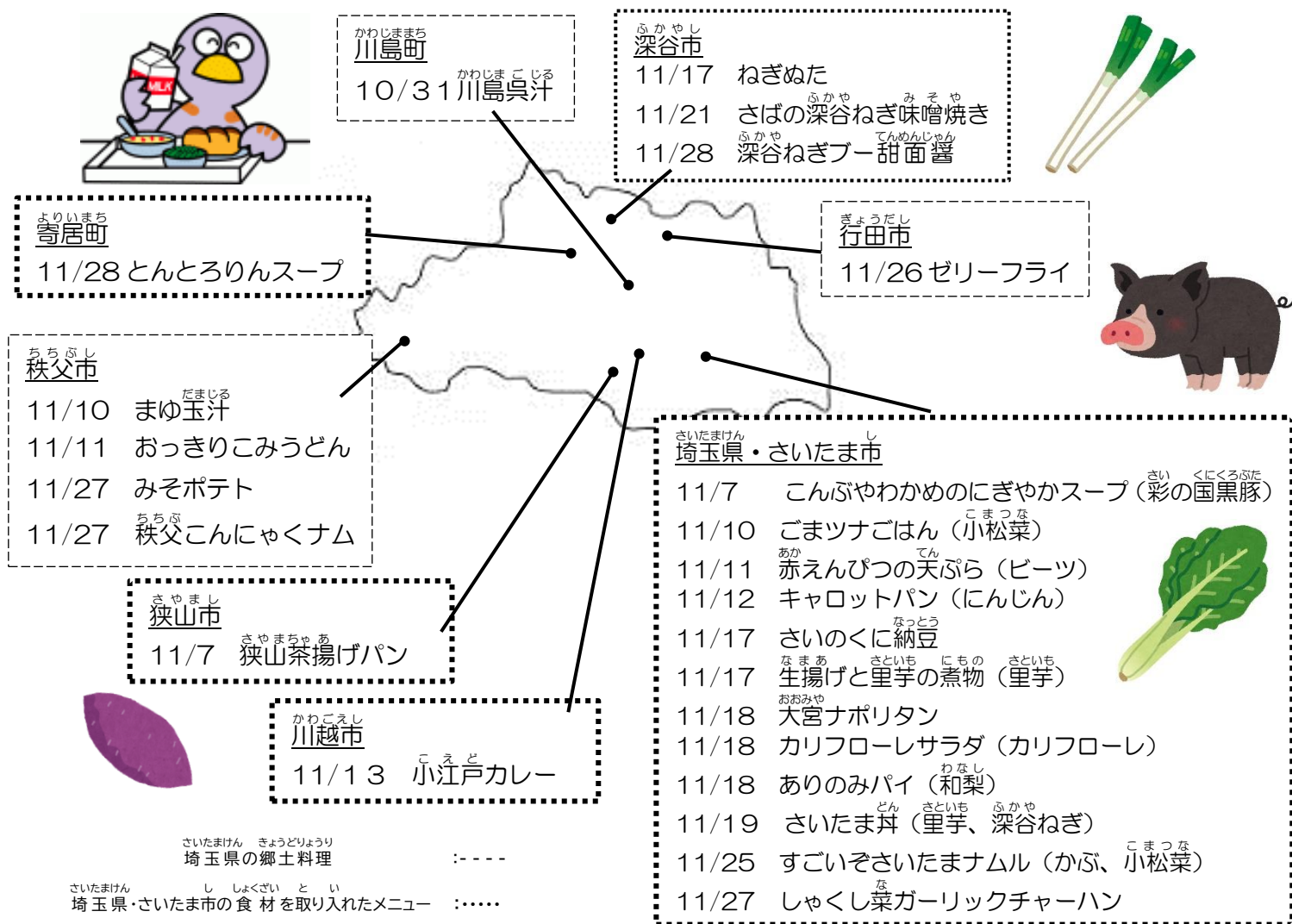


が っ きゅうしょく 11月給食だより

令和7年度
さいたま市立辻小学校
給食室

が っ きゅうしょく 11月は彩の国ふるさと学校給食月間です！

11月は、収穫の秋ということもあり、「彩の国ふるさと学校給食月間」とされています。給食では、埼玉県の食材を取り入れたメニューや埼玉県の郷土料理がたくさん登場します。埼玉県にはおいしいものがたくさんありますよ！ぜひ味わって食べてくださいね。



川島町
10/31 川島臭汁

深谷市
11/17 ねぎねた
11/21 さばの深谷ねぎ味噌焼き
11/28 深谷ねぎブー甜面醬

寄居町
11/28 とんとろりんスープ

秩父市
11/10 まゆ玉汁
11/11 おっきりこみうどん
11/27 みそポテト
11/27 秩父こんにゃくナム

狭山市
11/7 狭山茶揚げパン

川越市
11/13 小江戸カレー

行田市
11/26 ゼリーフライ

埼玉県・さいたま市
11/7 こんぶやわかめのにぎやかスープ (彩の国黒豚)
11/10 ごまつなごはん (小松菜)
11/11 赤えんぴつの天ぷら (ピーツ)
11/12 キャロットパン (にんじん)
11/17 さいのくに納豆
11/17 生揚げと里芋の煮物 (里芋)
11/18 大宮ナポリタン
11/18 カリフローレサラダ (カリフローレ)
11/18 ありのみパイ (和梨)
11/19 さいたま丼 (里芋、深谷ねぎ)
11/25 すごいぞさいたまナムル (かぶ、小松菜)
11/27 しゃくし菜ガーリックチャーハン

さいたま市 さいとうりょうり
埼玉県郷土料理 :----

さいたま市
埼玉県・さいたま市の食材を取り入れたメニュー :.....

給食委員会「サンマをカッコよくきれいに食べよう」

10月22日(月)の給食で、辻っ子たちは「さんまの塩焼き」にチャレンジしました。給食委員会が低学年のクラスに行き、さんまをカッコよくきれいに食べる方法をレクチャーしました。さんまを食べ慣れていない子が多く、たくさんの骨に苦戦していました。友達に食べ方を教えてもらう様子も見られ、たくさんの辻っ子が「きれいに骨取れた！」「骨がくっついてる！」と一生懸命食べていました。



11/8は、いい歯の日！

毎年11月8日（土）はいい歯の日です。いつもでもおいしく食事をするためには、毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。毎食後の歯磨きはもちろん、食事の時に、よく噛むことも歯を丈夫にするために大切です。11月4日（火）の給食は、麦ごはん、苳わかめの佃煮、たこぺったん、かみかみごぼうサラダ、牛乳です。1日30回以上目指して噛むようにしましょう！

おはなし給食「はれときどきぶた」

10月14日（火）～11月28日（金）は辻小読書まつりです。11月5日（水）は『はれときどきぶた』に出てくる「えんぴつのでんぷら」を提供します。さいたま市でとれたピーズを使って、赤えんぴつにします。ぽりぽり、カリカリ、えんぴつのでんぷらは、とってもおいしいですよ。



世界の料理～フランス～



鶏肉のフリカッセ

フランスの伝統料理・家庭料理で、バターで炒めた玉ねぎなどの野菜と鶏肉を生クリームで煮込んだ料理です。各家庭で味付けをアレンジして楽しむのだそうです。

かがやくひとみ♪音楽会献立

11月7日（金）は、辻小学校だけの音楽会特別献立です。サラダは、1年生「きらきらぼし」をイメージした『きらきらぼしサラダ』です。星形のマカロニが入っています★。スープは、3年生「スイミー」をイメージした『こんぶやわかめのにぎやかスープ』です。スイミーが隠れているかもしれません…♪



11月9日（日）に、「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。辻小学校では、11月5日（水）にフランス料理を提供します。フランスの食文化を体験して、大会を盛り上げよう！



マセドアンサラダ

色とりどりの野菜を小さな角切りにし、ドレッシングで和えたサラダです。名前は、フランス語で「さいの目」を意味する「マセドアン」に由来します。

給食室のひみつ

10	金	にくうどん	牛乳	コーンサラダ ブルーベリーむしパン	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なると とうにゅう	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ブルーベリー
----	---	-------	----	----------------------	-------------------------------	-----------------------------	---

10月10日（金）は目の愛護デーということで、ブルーベリー蒸しパンを手作りしました。大きな釜で、一気に70個以上蒸します。パカッと開いて、ふっくら出来上がりました。

