給食だより　１１月号

さいたま市立三室小学校
令和８年１１月号　給食室

１１月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です

私たちが住んでいる埼玉県は、首都圏の大消費地に近いという利点を生かした農業が盛んな県です。野菜、米、畜産物を中心に麦、果物、花などゆたかな農産物が県内各地で作られています。埼玉県では１１月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。１１月の給食では、埼玉県の郷土料理や食材をたくさん取り入れているので、給食を通じてふるさとへの理解と感謝の心を深めましょう。

埼玉県でトップ３の生産量を占める野菜を紹介します

１位



さといも

埼玉県のさといもは落ち葉を活用した特有の土壌から生産される、ぬめり・ねばりと上品な味わいが特徴です。

２位、３位



ほうれんそう



ブロッコリー



かぶ



ねぎ



こまつな

（埼玉県農業政策課より）



～１１月の給食で登場する埼玉県の料理を紹介します～

みそポテト
秩父地方の郷土料理です。農作業の合間のおやつとして食べられてきました。

北本トマトカレー
北本市で生産が盛んなトマトを活かして作られたメニューです。ルウにトマトをたっぷりと使います。

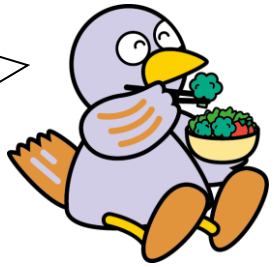
行田ゼリーフライ
行田市の郷土料理です。銭の形が名前の由来です。行田市ではおやつとして親しまれています。

～地場産物を使ったこんだて～

自分たちが住んでいる地域で採れる食べ物を「地場産物」といいます。さいたま市の学校給食は、地域の実態に合わせ、生産者の方々が作ってくださった地場産物を多く取り入れています。地場産物には生産者が近くにいるので「生産者さんの顔が見える」「新鮮なものを使うことができる」「輸送コストを下げることができる」などの良い点があります。また、地域の自然や歴史を知るきっかけになることから、私たちが住む地域への愛着を深めることにもつながります。

１１月　さいたま市・埼玉県産食材を使ったこんだて

11/17　埼玉県産小松菜のメンチカツ（埼玉県産小松菜）
11/18　里芋のそぼろ煮（埼玉県産里芋使用）
11/20　カリーノケールのチャーハン（さいたま市内産）
11/25　さわらのかぼすソースがけ（秩父産かぼす使用）



食育の授業



4年生「すくすく育て　私のからだ」T・T(ティーム・ティーチング)で、食事についてお話をしました。
5年生「わたしたちの食料生産」さいたま市ヨーロッパ野菜生産から見るこれからの食料生産として教科担任と連携しました。

給食試食会

１０月２日（金）に１年生・転入家庭の保護者を対象に給食試食会を実施しました。当日は、たくさんのご参加ありがとうございました。保護者アンケートよりいただいたご意見を一部抜粋、栄養教諭より回答いたします。

- 「もう１品あると良い」…学校給食は食事摂取基準に基づき給食を提供していますが、給食室設備の都合上こんだての組み合わせに制限が生じます。子ども達が十分な栄養を摂取できるようにーつーつの献立の質と量をよりー層充実してまいります。
- 「給食時間について」…十分な時間を取れるように心がけていますが、献立の盛り付け方が難しい日などは、時間がかかる日もあります。担任と連携を取りながら給食の時間が十分とれるように給食指導を行ってまいります。
- 「食材の具体的な産地を知りたいです」…ご意見ありがとうございます。基本的には可能な範囲で国産のものや、地域でも信頼のある給食納入業者・地域業者より安全確認がとれているものを納品しています。検収時に産地は全て記録していますので、気になる食材等ございましたら、個別にご相談ください。

給食レシピ紹介

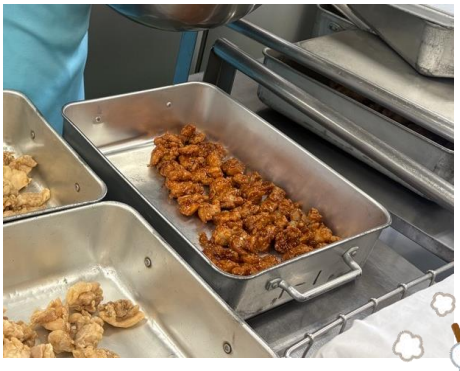
【ヤンニョムチキン】

【材料（4人分）】

衣	・とり肉（切身）	４人分
	＊給食では唐揚げ用もも肉一人２個ずつで実施	
	・米粉	６ｇ
	・でん粉	１２ｇ
	・あげ油	適量
たれ	・コチジャン	８ｇ
	・にんにく	１ｇ　＊チューブでも可
	・トマトケチャップ	１２ｇ
	・しょうゆ	２ｇ
	・上白糖	１５ｇ
	・ごま油	４ｇ
	・いりごま	４ｇ

【作り方】

① とり肉に米粉とでん粉をあわせた衣をつけて揚げる
② ごま油でにんにくを炒め、調味料をすべてあわせてたれをつくる。
③ たれといりごまをからめる。
④ あげたとり肉に③をからめる。





給食室のワンポイント

10月13日（火）に実施しました。子どもからも「家でも作ってみたい」「また食べたい」と好評でした。ケチャップとコチジャンの鮮やかな赤色が食欲をそそります。見た目以上に甘い味付けです。