

# 給食だより

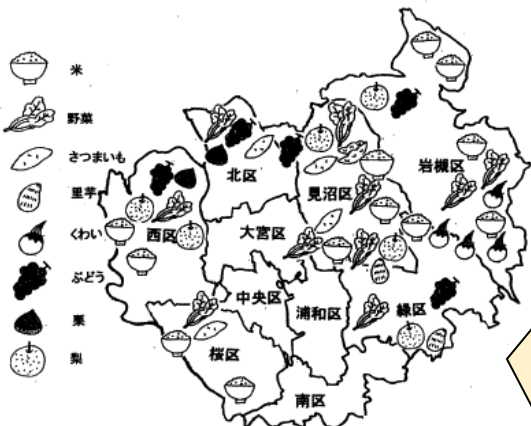
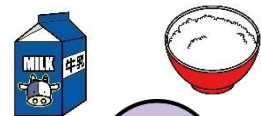


令和6年度11月号  
さいたま市立鈴谷小学校

あき らか かん きせつ あさばん にっちゆう きおん へんか たいちゆう くす し き ひ  
秋の深まりを感じられる季節になりました。朝晩と日中の気温の変化に体調を崩しやすい時期です。引  
つづき、こまめな手洗いうがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠で、風邪を予防しましょう。

## 11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です

さいたまけん しゅうかく あき がつ さい くに がっこうきゅうしょくげっかん  
埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。  
がっこうきゅうしょく じもとさんしょくざい かつよう じもと しょくざい きやうどしょく とお  
学校給食で、地元産食材の活用をはかるとともに、地元の食材や郷土食を通して、  
かんしん たか あいちやく らか かつどう すいしん きやうしょく た  
ふるさとへの関心を高め、愛着を深める活動を推進しています。給食で食べている  
ぎゅうにゅう こめ さいたまけんない つく じもと つく のうさんぶつ  
牛乳とお米は、すべて埼玉県内で作られています。このように地元で作られた農産物  
じもと しょうひ ちさんちしょう う そだ ぼしょ つく  
を地元で消費することを、「地産地消」といいます。生まれ育った場所で作られる  
た みず からだ いちばん あ かんが う ことば ほか  
食べものや水が、体が一番合っているという考えから生まれた言葉です。その他にも、  
わたし せいかつ なか ちさんちしょう おこな  
私たちの生活の中で地産地消を行うことでよいことがたくさんあります。



### <埼玉県の郷土料理や地元の食材を使った献立>

- 1日 **ホキのゴールデンかぼすソース** (地元食材「かぼす」)  
**小松菜ふりかけ** (地元食材「小松菜」)
- 6日 **さばのねぎみそやき** (地元食材「埼玉県産みそ」)
- 7日 **狭山茶揚げパン** (地元食材「狭山市産抹茶」)  
**彩の国シチュー** (地元食材「さつま芋・フロコリー」)  
**小松菜とわかめのサラダ** (地元食材「小松菜」)
- 11日 **彩の国ねぎみそ餃子** (埼玉県産「ねぎ」と「みそ」使用)  
**こんにやくサラダ** (埼玉県産「こんにやく」)
- 12日 **川島呉汁** (川島町)「ずいき」が入るのが特徴です。
- 13日 **かてめし・まゆ玉汁** (秩父市)  
「まゆ玉汁」は、秩父市で有名な「繭」を「白玉団子」に見立てた汁物です。  
**手作りゼリーフライ** (行田市)
- 15日 **セルフホットドック** (埼玉県産「黒豚ウィンナー」)
- 18日 **おっきりこみうどん・みそポテト** (秩父市)
- 19日 **小江戸カレー** (川越市)  
「さつまいも」が入るのが特徴です。  
**カリフローレサラダ** (地元食材「カリフローレ」)  
若手農家で構成される「さいたまヨーロッパ野菜研究会」が育てたカリフローレを入れたサラダです。
- 28日 **東松山焼きとりご飯** (東松山市)  
東松山市の名物である甘辛いみそだれの「焼きとり」をイメージした炊き込みご飯です。
- 29日 **深谷ねぎみそラーメン** (地元食材「深谷ねぎ」)
- 11月中 **新米** (地元農家 榎本さん・清水さん・原田さん)  
**小松菜** (若谷農園さん)



かいこうきねんび いわ こんだて  
**開校記念日お祝い献立**  
が かつ にち すまやしょうがっこう かいこうきねんび  
11月15日は鈴谷小学校の開校記念日です。11月20日に、54周年を記念した「開校記念日お祝い献立」を提供します。給食でも、すまやしょうがっこうを祝いましょう！

### 「さいたま市食育ナビ」について

さいたま市食育ナビは、食育の基礎知識、地産地消、レシピなど食育に役立つ情報を発信している市のウェブサイトです。食に関する情報をたくさん発信しています。ぜひご覧になってみてください。

[さいたま市食育ナビ\(saitamacity-shokuiku.jp\)](http://saitamacity-shokuiku.jp)