

# しょくいく通信

11月

毎月19日は食育の日

さいたま市立  
蓮沼小学校給食室  
2025.11.19

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。引き続き、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、感染症の予防に努めましょう。

## 11月給食目標 給食の時間の過ごし方を工夫しよう



### 11月彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、埼玉県産の食材や、埼玉県の郷土料理を給食に取り入れることで、ふるさとへの愛着を深め、生産に携わる人々への感謝の気持ちを育む活動を進めています。

行田ゼリーフライ

秩父みそポテト



### ご飯がすすむ♪小松菜カレーふりかけ

1人分／10g目安

**<材料>** 小松菜15g にんにく0.2g  
植物油0.6g カレー0.1g 砂糖1g  
和風だしの素0.3g しょうゆ1.8g  
みりん1.5g 白ごま2g



**【作り方】** ※分量等は目安となります。

- ①フライパンに植物油、にんにくのみじん切り、カレー粉を入れ、香りがでるまで炒める。
- ②千切りにした小松菜、ごま、調味料を入れ、炒めて出来上がり♪



### 埼玉県の郷土の味 みそポテト

1人分／80g目安

**<材料>**

じゃが芋70g 小麦粉12g  
水13g 揚げ油適量 みそ4g  
砂糖5.5g しょうゆ0.6g 水4g

**【作り方】**

- ①小麦粉と水で衣を作り、皮をむき、一口大に切ったじゃがいもに衣を付け、適量の油で揚げる。
- ②（みそ～水）を鍋に入れ、火にかけみそだれを作る。
- ③①と②を和え、出来上がり♪  
※分量等は目安となります。



### 大宮アルディージャスクールキャラバン給食



11月7日の大宮アルディージャサッカー教室の前日6日に大宮アルディージャをイメージした給食を作りました。



### 11月8日いい歯の日

かみかみ献立

11月4日の給食の時間に、よく噛むことの大切さを伝える給食を作りました。

