

じょくいく通信

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



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

- 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。
 - (みそ～水)を鍋に入れ、火にかけみそだれを作る。
 - ①と②を和え、出来上がり♪
- ※分量等は目安となります。



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。

- 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。
- 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♪

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。

