

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1金	○	ごはん(十日町市産)		米			589 26.0
		ぶりのてりやき	ぶり	砂糖	しょうが	しょう油 酒 味醂	
		ごまあえ		砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん	しょう油 酒	
		のっぺいじる	油揚げ	里いも でん粉	だいこん たけのこ にんじん 干しいたけ 小ねぎ こんにゃく	だし昆布 削り節 酒 味醂 塩 しょう油	
5火	○	さつまいもごはん	とり肉 油揚げ	米 麦 さつまいも 油 ごま	干しいたけ にんじん	だし昆布 酒 味醂 淡口しょう油	590 24.1
		ぎせいどうふ	とり肉 たまご 豆腐	油 砂糖	にんじん 小ねぎ	味醂 酒 塩 淡口しょう油	
		やさいのあえもの		砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	淡口しょう油 味醂	
6水	○	スパゲティきのこいり ミートビーンズソース	ぶた肉 とり肉 大豆 チーズ	スパゲティ 油 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム	トマトピューレ 塩 ケチャップ こしょう 中濃ソース しょう油 ウスターソース ナツメグ 赤ワイン	590 26.6
		こんにゃくサラダ		油	こんにゃく キャベツ コーン にんじん えだまめ 玉ねぎ	しょう油 酢 こしょう 塩 マスタード	
7木	○	むぎごはん		米 麦			587 25.7
		たらのチリソースがけ	たら	でん粉 小麦粉 油 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ 切干だいこん	こしょう 豆板醤 酒 ケチャップ	
		ミニトマト			ミニトマト		
		わかめスープ	とり肉 わかめ たまご	油 でん粉 ごま	たけのこ 長ねぎ	鶏がら 酒 しょう油 塩 こしょう	
8金	ジュリン こ	えびピラフ	Feウインナー えび	米 麦 油 オリーブ油	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	塩 こしょう 白ワイン 淡口しょう油	595 14.8
		ツナサラダ	ツナ ひじき	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 しょう油 こしょう	
		キャロットケーキ	たまご 豆乳	小麦粉 油 砂糖 はちみつ	にんじん	ベーキングパウダー	
11月	○	フラワーパン		フラワーパン			627 25.5
		ビーンズチャウダー	Feウインナー 大豆 牛乳 金時豆	油 じゃがいも 小麦粉 バター 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう	
		チキンサラダ	とり肉 ひじき	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	しょう油 酢 こしょう 塩	
12火	○	たきこみごはん	油揚げ	米 麦 油	にんじん ごぼう こんにゃく	酒 味醂 しょう油 淡口しょう油	607 21.2
		さといものわふうコロッケ	高野豆腐 とり肉	さといも 油 小麦粉 パン粉	長ねぎ	酒 しょう油 味醂 塩 こしょう 中濃ソース	
		おひたし		砂糖	小松菜 もやし えのきだけ	しょう油 酒	
13水	○	しょうゆラーメン	ぶた肉	中かめん 油 ごま油	しょうが にんにく コーン にんじん もやし 長ねぎ こら	鶏がら 豚骨 削り節 だし昆布 豆板醤 味醂 しょう油 酒 塩 ラー油	630 26.3
		ファイバーボール	おから たまご 豆乳 チーズ	小麦粉 砂糖 油		ベーキングパウダー 塩	
15金	○	ちらしずし	油揚げ 高野豆腐 のり	米 砂糖	干しいたけ かんぴょう にんじん たけのこ	だし昆布 酢 塩 酒 味醂 しょう油	600 22.2
		さわにわん	ぶた肉		にんじん だいこん ごぼう たけのこ 干しいたけ	削り節 だし昆布 酒 塩 こしょう 淡口しょう油	
		ヨーグルト	ヨーグルト				

給食だより

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩す人も増えていきます。風邪予防には規則正しい生活と、食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。

11月は秋の実りが多く味わえる時期です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食事をしましょう。

📅 今月の行事食など

- 1日(金) 新座・十日町友好献立
- 8日(金) 150周年お祝い献立
- 15日(金) 七五三の献立
- 19日(火) 食育の日(埼玉県)



「いただきます」「ごちそうさま」 の意味を知ろう!

大切なものを 「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上のせるしぐさをよみました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はずべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」という言葉でもあるのです。

人々の働きに 「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
18月	○	むぎごはん		米 麦			628 26.7
		しせんどうふ	ぶた肉 豆腐 大豆	油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく ニラ 干しいたけ にんじん 長ねぎ	豆板醤 鶏がら ラー油 しょう油 甜面醤 酒	
		ナムル		砂糖 ごま油	もやし 小松菜 きゅうり 切干だいこん にんにく	しょう油 ラー油	
19火	○	かてめし	とり肉 油揚げ 糸こんにぶ 高野豆腐	米 麦 油 砂糖	にんじん こんにゃく 干しいたけ ごぼう	だし昆布 しょう油 酒	585 20.9
		ゼリーフライ	おから	じゃがいも 油 小麦粉 でん粉	長ねぎ にんじん	塩 こしょう ウスターソース	
		ごまみそあえ	みそ	砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん	しょう油 味醂	
20水	○	キムチラーメン	ぶた肉 みそ	中かめん 油 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし 白菜 白菜キムチ ニラ	豆板醤 鶏がら 豚骨 だし昆布 ラー油 酒 しょう油 塩 こしょう	600 24.2
		ぎゅうにゅうかんいりフルーツミックス	牛乳	砂糖	粉かんでん あまなつ缶 もも缶 みかん缶 りんご缶	白ワイン ラム	
21木	○	きなこあげパン	きな粉	ツイストパン 油 砂糖		塩	617 27.0
		やさいスープ	とり肉	油	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ	鶏ガラ 酒 塩 しょう油 こしょう	
		やきにくサラダ	ぶた肉	油 ごま油 砂糖	こんにゃく きゅうり にんじん もやし えだまめ	酒 しょう油 酢 塩 こしょう	
22金	○	むぎごはん・しらすのごまふりかけ	しらす干し	米 麦 ごま	しそ		593 23.4
		にくじゃが	ぶた肉	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん しらたき	酒 味醂 しょう油	
		やさいのピリからあえ		砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん	塩 しょう油 酢 ラー油	
25月	○	むぎごはん		米 麦			600 26.3
		イカのかりんあげ	イカ	小麦粉 でん粉 油	しょうが	酒 しょう油	
		あおなとかんぴょうのあえもの		砂糖 ごま	小松菜 もやし にんじん かんぴょう	酒 しょう油	
		キャベツとあつあげのみそしる	生揚げ みそ		長ねぎ 小松菜 キャベツ	煮干し	
26火	○	しゃくしなチャーハン	ちりめんじゃこ たまご	米 麦 油 ごま油	しゃくし菜	酒 塩 こしょう しょう油	605 19.0
		ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 油 ごま油	しょうが にんにく もやし にんじん 長ねぎ	鶏ガラ 酒 塩 しょう油	
		やきいも		さつまいも			
27水	○	カレーライス	ぶた肉	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	赤ワイン 鶏ガラ 塩 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース こしょう カレー粉	652 22.2
		コーンサラダ		油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	酢 こしょう しょう油	
28木	○	カラフルピラフ	Feウインナー	米 麦 油 オリーブ油	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン	塩 こしょう 白ワイン	588 24.9
		チーズオムレツ	チーズ たまご 豆乳 とり肉	油 砂糖	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう しょう油	
		コールスローサラダ		砂糖 油	コーン キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう	
29金	○	にくうどん	ぶた肉	うどん 人參うどん 油	ごぼう にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 長ねぎ	削り節 酒 味醂 塩 しょう油	589 21.8
		みそポテト	みそ	じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 油		味醂 酒	

※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均値	603 23.6
基準値	650 26.8

11月は 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』としています。地元食材のいっそうの活用を図るとともに、地元産食材や郷土食への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動を行います。

大和田小学校では、新座市農産物直売組合さんにご協力いただき、新座市で収穫された農産物を給食に使用しています。地産地消を通して、消費者と生産者の相互理解や地域の産業の活性化が図られています。



- 今月の埼玉県グルメ**
- 19日(火) かてめし (県全域) ゼリーフライ (行田市)
 - 26日(火) しゃくし菜チャーハン (秩父地方)
 - 29日(金) にんじんうどん入りのうどん(新座市)
みそポテト (秩父地方)



- さといも じゃがいも
長ねぎ 小松菜 大根
にんじん キャベツ

