



給食だより



令和3年11月号 志木市立志木第四小学校

さいくに 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、埼玉県の食材や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てるための学校給食活動を進めています。

さんまをカッコよくきれいに食べよう！



今年も給食で「さんまをカッコよくきれいに食べよう」の取組を11月17日（水）に実施します。当日は『さんまの塩焼き』をカッコよく食べよう。」というさんまの骨のほねの写真をとるとともに、さんまの塩焼きのきれいな食べ方に挑戦します。骨だけ残してきれいに食べられるように、みんなで楽しくチャレンジしましょう。

さんまのしおやきをきれいに食べよう
カッコよく

給食委員会

- きゅうしょくには「あたまのぶぶん」は、できません。
- ほねが じょうずにはがれるようにさんまのせなかをほして おします。
- さんまのせなかにそって まんなかにせんを いれます。
- ひらいて さんまのうえのにくを たべます。
- ひらいて さんまのしたのにくを たべます。
- ほねを しっぽのほうから とります。
- ほねのしたのにくを たべます。
- こんなふうにならなければいけません。

11月24日は「和食の日」



「和食」を見直そう!



和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。志木四小の給食でも、子どもたちに伝統的な食文化の魅力を伝えていきたいと考えています。

11月24日（水）、和食の日の志木四小の給食は、和食の基本である『一汁三菜』の献立になっています。日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つおかず（果物含む）を組み合わせた献立で、栄養バランスのよい食事となっています。どうぞ、和食の日の給食をお楽しみください。

感謝の心を大切に 11月23日は勤労感謝の日



食事ができ上がるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚を捕る人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など多くの人に関わっています。食事の際は、感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

1年生のお友だちの夏休みの感想文の一部を紹介いたします。この本を読んで、食べ物の大切さを知ったようです。みなさんも大切に食べてくださいね。

わたしは、なつやすみにかくとうへ、おべんとうをもっていきました。おべんとうがすきなので、「どこからきたの？おべんとう」というほんをよみました。

…中略…

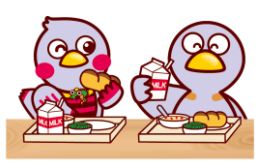
いろいろなものがいようになり、たべられるようになるためには、たくさんの方がいることを学びました。いようしさん、のうかのひと、おうちのひとなどのおかけで学びました。このほんをよんで、たべものをたべるときに「どこからきたの？」とかんがえ、たいせつにたべようになりました。





が つ よ て い こ ん だ て ひ ょ う

11月の予定献立表



令和3年度

今日は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		E値 - たんぱく質		おもにからだをつくる食品(あか)	おもにからだのちょうしをととのえる食品(みどり)	おもにねつやちからになる食品(きいろ)	
		しゅじょく	のみもの	Kcal	g				
1	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日							
2	火	すめし	ぎゅうにゅう	ひじきいりごもくすし だいこんとあおなのみそしる ささかまほこのまっちゃてんぷら	601	26.4	ぶたにく あぶらあげ たまご みそ ささかまほこ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな しょうが ほししいたけ だいこん	こめ さとう はくりきこ あぶら しろごま
3	水	ぶんか ひ 文化の日							
4	木	はちみつパン	ぎゅうにゅう	マカロニグラタン おまめのスープ	639	25.1	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム ミックスチーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ きゃべつ	はちみつパン マカロニ はくりきこ じゃがいも バター あぶら ぱんこ
5	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	むらくもじる さわらのみそづけやき あおなとコーンのごまソテー	592	29.7	ぶたにく とうふ たまご さわら ぎゅうにゅう みそ	にんじん ばんのうねぎ こまつな ちんげんさい はくさい レモン ホールコーン	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら しろごま
8	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	わかめスープ ヤンニョムチキン いためナムル	609	23.6	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ばんのうねぎ ねぎ もやし たまねぎ きゃべつ ほうれんそう	こめ むぎ さとう しろごま あぶら オリーブあぶら ごまあぶら でんぷん
9	火	しゃくしなごはん	ぎゅうにゅう	きのこのけんちんじる さけのチャンチャンやき	574	29.1	さけ みそ なまあげ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	しゃくしな ピーマン にんじん きゃべつ たまねぎ ぶなしめじ なめこ しいたけ だいこん こんにゃく	こめ さとう さといも あぶら しろごま バター
10	水	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	スパゲッティペスカトーレ(ソース) あきのポテトサラダ	601	24.1	ベーコン いか えび ぎゅうにゅう ポークハム	にんじん にんにく たまねぎ ホールトマト きゅうり	スパゲッティ さとう あぶら オリーブあぶら さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
11	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	とうふのカレーふうみどん いなかふうみそしる ぶどうゼリー	607	28.6	とりにく とうふ たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう こなかてん	こんにゃく にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ ぶなしめじ だいこん ごぼう グリーンピース	こめ むぎ さとう あぶら
12	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	なるとえのきのすましじる ピーマンのにくづめフライ ポイルキャベツ	600	27.1	なると ぶたにく たまご ぎゅうにゅう チーズ	こまつな ピーマン にんじん ねぎ えのきだけ たまねぎ きゃべつ	こめ むぎ はくりきこ ぱんこ あぶら
15	月	メキシカン ライス	ぎゅうにゅう	はくさいとにくだんごのスープ りんご	587	26.9	ツナフレーク ウィンナー いか とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン たまねぎ しょうが はくさい ぶなしめじ ぶじ	こめ さとう でんぷん バター オリーブあぶら あぶら
16	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	にくやさいらーめん じゃがまるくん	713	24.5	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たら しょうが ねぎ きゃべつ にんにく	むしちゅうかめん でんぷん じゃがいも ごまあぶら あぶら
17	水	さんまをかってよくきれいにたべよう!							
17	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さつまいものぐたくさんみそしる さんまのしおやき やさいのごまあえ	619	25.7	さんま みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん ねぎ きゃべつ もやし	こめ むぎ さつまいも さとう しろごま
18	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	やきとりどんのぐ もみじじる	621	26.7	とりにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ	ねぎ えのきだけ ほうれんそう さやいんげん	こめ むぎ でんぷん さとう もみじふ あぶら
19	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	てづくりふりかけ すきやきふうに ごもくまめ	610	28.7	かつおぶし ぶたにく あおのり うすらたまご ゆでだいす ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	しらたき しゅんぎく にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ はくさい ごぼう	こめ むぎ さとう しろごま あぶら
22	月	フラワーパン	ぎゅうにゅう	ポークシチュー マリネサラダ	636	24.5	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ しょうが マッシュルーム きゅうり きゃべつ	フラワーパン じゃがいも じゃがいも はくりきこ さとう バター あぶら
23	火	きんろう かんしや ひ 勤労感謝の日							
24	水	和食の日(わしょくのひ)							
24	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	こんさいのかすじる さばのねぎだれがけ いそのかあえ みかん	616	27.6	みそ さば ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな だいこん れんこん ねぎ みかん しょうが きゃべつ ぶなしめじ	こめ むぎ さつまいも さとう
25	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ひよこまめのキーマカレー ニョッキのスープ	628	23.6	ひよこまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが エリンギ ホールトマト	こめ むぎ はくりきこ ニョッキ あぶら バター
26	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	かしわじる てづくりさつまあげ こまつなともやしのソテー	600	26.5	とりにく たらすりみ みそ たまご ぎゅうにゅう たきこみわかめ	こんにゃく にんじん ばんのうねぎ こまつな ねぎ しょうが ごぼう もやし ホールコーン	こめ むぎ さといも さとう やきふ しろごま あぶら バター でんぷん
29	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	やさいのスープ ぶたにくのレモンソースいため ミニトマト	600	23.6	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん きゃべつ にんにく ねぎ レモン たまねぎ ミニトマト	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら
30	火	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	ちゃんごうどんじる みそポテト	608	22.4	ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ	ゆでうどん じゃがいも はくりきこ さとう あぶら

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。
 ☆ は志木市の「おいしく減塩！減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月塩分が一番低い献立の日はこのマークでお知らせし
 ★今月の給食費お引き落としは、11月8日(月)です。再引き落としは11月19日(金)になります。残高のご確認をお願いいたします。