



令和6年  
11月

# 11月給食もぐもぐメモ

川口市立新郷小学校  
食育部

日	曜	献立名			今日の給食もぐもぐメモ
		主食	飲み物	おかず	
1	金	さきたま ライス ボール	ぎゅうにゅう 牛乳	とりのから揚げ ブロッコリー 米粉めん入り野菜スープ	ブロッコリーは今年、50年ぶりに日本の重要な野菜に指定されたことでニュースになりました。この20年間で作られている量は2倍以上になったそうです。埼玉県は全国2番目のブロッコリーの産地です。 
5	火	じこな 地粉 うどん	ぎゅうにゅう 牛乳	おっきりこみ みそポテト	おっきりこみは秩父の郷土料理です。はばの広いめんを旬の野菜と煮ます。「煮ぼうとう」「打ちいれ」と呼ぶ地域もあります。みそポテトも秩父の名物料理で、農家で農作業の合間におやつとして食べていた料理がもとになっています。
6	水	ナン	ぎゅうにゅう 牛乳	キーマカレー サモサ にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料	今日はインド料理です。ナンはインドのパンで、カレーをつけて食べます。キーマはインドの言葉でひき肉のことです。サモサはインドの人気のおやつです。インドでは牛が大切にされていて、ヨーグルトや乳酸菌飲料がたくさん食べられています。
7	木	す 酢めし	ぎゅうにゅう 牛乳	てっこつ 鉄骨いなりちらし いものじる 鑄物汁	川口市にはたくさんの鑄物工場があります。鉄骨いなりちらしは、火事から工場を守ってくれる神様にお供えする稲荷ずしをイメージして作られた料理です。鑄物汁は鑄物の工場で働く人たちに栄養を取ってもらうために出していたみそ汁です。煮干しやごま油を使います。
8	金	きゅばら ん パン	ぎゅうにゅう 牛乳	かわぐち 川口ポテトコロケ ソーセージと白菜のスープ かわぐち 川口いちごゼリー	11月10日は川口の日です。数字の11と10を並べて書くと漢字で川口に見えるからです。今日は川口市の農家でとれたじゃがいも「きたあかり」を使った川口ポテトコロケと東本郷にある「くにちゃんふあ〜む」のいちごを使った川口いちごゼリーの給食です。
11	月	さい くに 彩の国 おこわ	ぎゅうにゅう 牛乳	あつや 厚焼きたまご けんちん 汁	彩の国おこわに使っているしょうゆは埼玉県でとれた大豆から作っています。おこわに入っている大豆も埼玉県産です。埼玉県では大豆が熟する前に食べる枝豆の生産が多く全国3位です。大豆も昔から作られている品種がたくさんあります。
12	火	ホット 中華めん	ぎゅうにゅう 牛乳	タンメン ゼリーフライ みかん	ゼリーフライは埼玉県行田の名物料理です。昔のお金、銭の形に似ていることから「銭」がなまって「ゼリー」になったそうです。大豆から豆乳を絞った後にできる「おから」とじゃがいもに野菜を入れて練って作ります。
13	水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ほっけのたつた揚げ おからの炒め煮 ゆばの吸い物	今日は大豆から作った食品をたくさん使った献立です。いくつか入っているか、わかりますか？おからの炒め煮には昨日のゼリーフライにも使われていた「おから」のほかに「油揚げ」が入っています。お吸い物には、豆乳を温めてできる「ゆば」と豆腐が入っています。
15	金	ツイスト パン	ぎゅうにゅう 牛乳	ポークビーンズ じゃこサラダ	ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。豆の種類を変えたりベーコンを入れたり、それぞれの家庭によっていろいろな作り方があります。新郷小の給食では生の大豆を油でいためてから煮込む料理方で、大豆のおいしさを引き出しています。



令和6年  
11月

# 11月給食もぐもぐメモ

川口市立新郷小学校  
食育部

日 曜	献 立 名			今日の給食もぐもぐメモ
	主 食	飲み物	お か ず	
18 月	ごはん	牛乳	肉じゃが 彩の国みそ汁 エコふりかけ	彩の国みそ汁には、かぶ・長ねぎ・小松菜など埼玉県でとれる野菜がたくさん入っています。長ねぎは深谷市や吉川市などで全国的にも有名なブランドねぎが作られています。みそも埼玉県の大豆で作っています。
19 火	ソース 焼きうどん	牛乳	ぎょうざ スイートポテト	ソース焼きうどんは鳩ヶ谷地区にあったソース工場「鳩ヶ谷ソース焼きうどん」のために作られた特別なソースを使っています。鳩ヶ谷ソース焼きうどんは全国5大焼きうどんのひとつだそうです。
20 水	むぎ 麦ごはん	牛乳	カレーライス 小松菜のソテー	小松菜は、東京で昔からたくさん育てられていて「小松川」という川の近くでよくとれたことからこの名前がつけました。名前を付けたのは、八代将軍徳川吉宗だそうです。
21 木	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き きんぴら たぬき汁	たぬき汁は昔はたぬきの肉を使っていたようですが、鎌倉時代ころに精進料理が盛んになると動物の肉を食べることが禁止され、代わりに食べた時のプルプルした感じが肉と似ているこんにゃくが使われるようになりました。
22 金	子ども 子供パン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ニョッキの豆乳クリームスープ	豆乳は大豆をすりつぶして熱を加え、絞ったものです。豆乳を固めると湯葉や豆腐ができます。ニョッキはイタリアのパスタで、じゃがいもと小麦粉をこねて作ります。もちもちした食感が特徴です。
25 月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 フルーツカクテル	麻婆豆腐は100年位前、中国で考えられた料理です。「麻」は顔にくぼみがあるという意味、「婆」は奥さん・おばさんの意味で、最初に考えた人のあだ名だったそうです。世界中で食べられている人気の中国料理です。
26 火	じこな 地粉 うどん	牛乳	とりなんばん さつまいもと大豆のかりんとう りんご	りんごは栄養がいっぱいで「1日1このりんごは医者知らず」といわれます。皮の部分に体によい成分がたくさん入っているので、皮ごと食べるのがおすすめです。
27 水	ちゃ 茶めし	牛乳	おでん もやしの煮びたし	おでんは最初は串に豆腐を刺して焼き、みそをぬって食べる豆腐田楽が始まりです。今のように汁気がたっぷりのおでんになったのは明治時代より後、大正時代のころからだそうです。関西では田楽と区別するため「関東煮」と呼ばれることもあります。
28 木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 かきたま汁 彩の国納豆	彩の国納豆は埼玉県の産の大粒の大豆「タチナガハ」を使った納豆です。納豆の大豆の国内産の割合（自給率といいます）は20%くらいですが、彩の国納豆は100%埼玉県の産の大豆で作っています。
29 金	あ 揚げパン (グラ ニュー とう 糖)	牛乳	コーンシチュー みかん	みかんにはたくさんの種類があります。ふだん「みかん」と呼ばれている温州みかんをはじめ、日本では約80種類の柑橘類が栽培されていて、新しい品種もどんどん作られています。

