



令和7年11月

# 給食だより

さいたま市立大原中学校



## 3年生が考えた献立が給食に登場しました！

10月9日



3年4組 道山 湧太朗さん  
テーマ：プロ野球選手が  
好きな食べ物

10月14日



3年2組 杉山 小春さん  
テーマ：宮崎県の  
おいしい料理

10月23日



3年6組 土屋 蒼奈さん  
テーマ：カラフル

10月28日



3年1組 市川 美月さん  
テーマ：スペイン料理

## “バランス良く” って難しい！ いつもの食事に感謝



3年生一人ひとりが作った献立から、テーマ、栄養や食材のバランス、アイディアのひかるものを給食で実施しました。献立を考えてみると1日に必要な食品をバランスよくとることの難しさを感じた生徒が多かったようです。また、「給食ってすごい」「いつも食事を作ってもらっているのがあるがたい！」「これからは食事作りを手伝おうと思います」という感想が多かったです。

## 11月は「彩の国ふるさと給食月間」です

11月は埼玉県産の郷土料理、埼玉県産、さいたま市産の食材をたくさん使用します。その中でさいたま市産の食材の一部を紹介します。



### スイスチャード



赤や黄色、白などカラフルな茎や葉脈を持つビーツの仲間です。ほうれん草のように使えます。  
(岩槻区産)

### ハツ頭



里芋の仲間で、里芋より甘味があります。縁起物のよい野菜。  
(緑区産)



### カリフローレ

埼玉県で生まれた野菜です。別名「スティックカリフラワー」  
(岩槻区産)

### ずいき（芋がら）

里芋の茎を乾燥させたもの。手間がかかり、年々生産する農家さんが減っています。  
(緑区産)



### ごぼう

とりたてはやわらかさ、みずみずしさが違います！  
(緑区産)

