



2025年11月
吉見町
学校給食センター

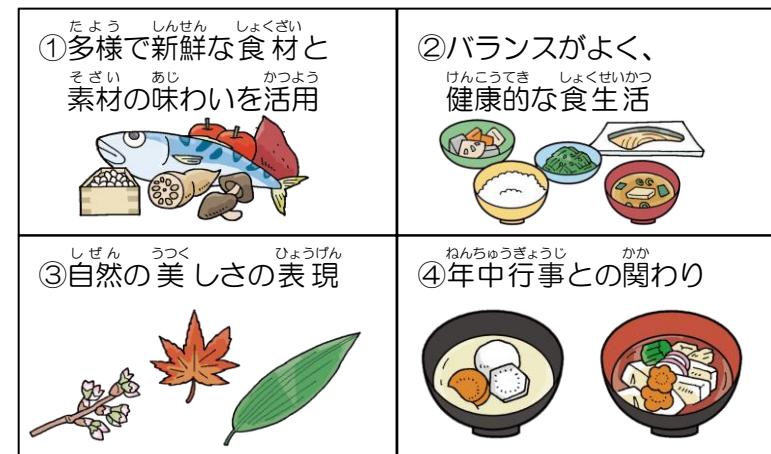
あき ひか こうよう め たの きせつ しんまい にく さかな やさい
秋も深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、肉、魚、野菜、き
のこ、くだものなどもいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材
をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。



がつ か わしょく ひ
11月24日は「和食の日」で
わしょく にほんじん でんとうてき
す。「和食；日本人の伝統的な
しょくひんか しょうがつ れい
食文化—正月を例として—」
むけいひんかいさん
は、ユネスコの無形文化遺産に
とうろく
登録されています

豆鉢に書いています。
ひ わしょく にほん
この日は、和食や日本の
でんとうてき しょくぶんか かんか
伝統的な食文化について考
えてみましょう。

わしょく とくちょう 和食の特徴



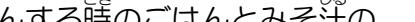
わしょく きほん 和食の基本「だし」

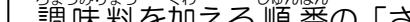


ほん
日本のだしは、お吸い
す
もの
しる
やさい
にもの
物やみそ汁、野菜の煮物
わいしょく
などの和食のベースにな
ります。さまざまなおい
しい和食でだしを味わい
ましょう。



わしょく ちょうせん 和食クイズに挑戦してみましょう。

- 1 はい 配せんする時のごはんとみそ汁の
い ち 位置はどっちが右でどっちが左?


2 ちようみりょう くわ じゅんばん
調味料を加える順番の「さしぐせそ」
の「せ」は何?


卷之二：民族力全民族文化力

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

さいたまけん しゅうかく あき がつ さい くに がっこうきゅうしょくげっかん じもとさん しょくざい
埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校 給食月間」とし、地元産の食材の
さらなる使用を図ると共に、地場産物や郷土料理などの理解を通してふるさとへの愛着を深め
がっこうきゅうしょくかつどう すいしん こんげつ さいたまけん よしみまちさん しょくざい きょうどりょうり おお と
る学校 給食活動を推進しています。今月は、埼玉県や吉見町産の食材や郷土料理を多く取り
い入れました。

11月の献立から~埼玉県の郷土料理~



☆つみっこ（10日）
つみっことは、いわゆる
「すいとん」のことで、
ほんじょうし ちあぶ ちいき きょうど
本庄市や秩父地域の郷土
りょうり こむぎこ みす ね
料理です。小麦粉と水を練
きし
った生地をつみとるよう
なべ い
にちぎって鍋に入れたこ
とから「つみっこ」という
なまえ
名前がついたそうです。

☆あぶらみそどんのぐ
(7日)
あぶら よしみまち むかし た
油 みそは、吉見町で昔から食べら
れてるB級グルメです。なす、玉
ねぎ、人参、ピーマンなどの野菜を
豚肉と一緒に炒め、みそと砂糖で
味付けしたものです。

☆ゼリーフライ
(7日)
ぎょうだし きょうどりょうり み
行田市の郷土料理です。見た
め ころも
目は衣のついていないコロ
ッケで、おからを入れるのが
とくちょう こはんがた
特徴です。小判形であるこ
とから「銭フライ」と言われ
ていましたが、「銭」がなま
って「ゼリー」になったそう
です。

☆かてめしのぐ (5日)
ちちぶちほう きょうどりょうり なまえ
秩父地方の郷土料理です。かてめしの名前の
ゆらい りょう ふ ぐさい
由来は、ごはんの量を増やすための具材を
ちちぶ い ちちぶ
秩父で「かて」と言うことからきています。秩父
りょうり ではおもてなし料理のひとつです。

☆みそポテト (27日)
ちちぶちほう ふる つた きょうどうりょうり しゅうう
秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。収
かく いも や
穫したじゃが芋をいろいろで焼き、みそだれをぬ
た はじ い
って食べたのが始まりと言われています。

☆とうふラーメン
(27日)
いたま市岩槻区発祥のご当地グルメです。「第2回埼玉県グルメ王」で優勝したこともあります。

☆こえどカレー（21日）
小江戸と呼ばれる川越市の名産品「さつま芋」と「ほうれん草」が入ったカレーです。