



Main table with columns for Day (日曜), Main Dish (主食), Dairy (牛乳), Side Dish (おかず), Food Groups (1群 to 6群), and Nutritional Value (栄養価). Rows include meals like 麦ご飯, さんまごはん, ツナコンピラフ, etc.

Summary table for '1日に必要な食品群別摂取量のめやす (上段男子・下段女子)' showing grams for various food groups and average nutritional values.

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
・料理の作り方や、食材料の産地、加工食品の食材料等を知りたい方は、栄養教諭までお問い合わせください

～今月の献立より～
24日(月)ツールドフランス記念給食
【クロックムッシュ・牛乳・フイヤベース・マセドンサラダ】
11月6日(日)、さいたま新都心周辺を舞台として、国際自転車競技大会「2022ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。
外国の食文化に触れるよい機会ですので、今月の給食にはフランス料理を取り入れています。
クロックムッシュ
「食べるとカリカリと音がすることから、この名前がついたといわれる「クロックムッシュ」。 フランス語で、「カリカリとかじる紳士」というような意味があり、とてもユニークな名前のトーストです。
パンに、給食室で作ったホワイトソースにハムとチーズをのせて焼きます。
フイヤベース
南フランス地方の郷土料理で世界三大スープにも数えられています。地元でとれた魚介類をたっぷりを使い、にんにくやサフラン、ブーケガルニ、トマトなどを大鍋で煮込んだものです。
給食でもサフラン、香辛料、野菜、トマトを魚介類と煮込んでスープにします。
マセドンサラダ
「マセドン」とは、角切りのことです。じゃがいも、きゅうりなど材料を角切りにしたサラダです。 26日(水) 図書館コラボ給食 精霊の守り人からの料理を給食で再現してみました。

