

# 給食だより

さいたま市立桜木中学校  
給食室

## 11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

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」としています。本校の給食でも、埼玉県産の食材をたくさん使い、埼玉県の郷土食や名産にちなんだ献立を取り入れました。地元産食材や郷土食を通して私たちの住む地域をもっと知りましょう。

### おっきりこみうどん

#### 【秩父地域】

通常より幅の広い手打ちうどんを冬野菜と一緒に煮込んだ料理です。給食では、地粉うどんを県産野菜たっぷりの汁につけて食べます。



### 豆腐ラーメン【さいたま市】

埼玉B級ご当地グルメ王決定戦で何度もグランプリになったラーメンです。日本人の食にあった豆腐でラーメンを作ろうと考案されました。

### みそポテト【秩父市】

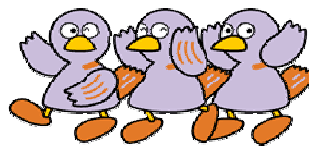
埼玉B級ご当地グルメ決定戦で優勝した人気の逸品です。さくさくホクホクしたいもと甘いみそだれがよく合います。秩父ではおかずやおやつ、おつまみの定番です。



埼玉県のおいしいものが給食に登場します！

### ゼリーフライ【行田市】

ゼリーフライはじゃがいもとおからを混ぜて衣をつけずに揚げたものです。「銭フライ」がなまって「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったそうです。



### のらぼう菜【比企郡】

嵐山町・小川町・ときがわ町などの64戸の生産者が栽培している比企の伝統野菜です。大根やブロッコリーと同じアブラナ科の一種で「野良にポーっと生えている」ことからついた名前の野菜です。栄養価が高く、江戸時代の「天明・天保の大飢饉を救った救世主」といわれています。

### やきとん【東松山市】

東松山名物やきとりは鶏肉ではなく実は豚肉なんです！ピリッと辛いみそだれが肉のうまさを引き立てます。

### 高麗鍋【日高市】

日高市は朝鮮半島の高句麗からの渡来人が古代に築いた「高麗郡」の中心であったといわれています。キムチや朝鮮人参など朝鮮にちなんだ食材や地元日高市産の野菜がたっぷりの鍋です。



### 武州豚【寄居町】

埼玉県寄居町で育てられているブランド豚です。特別に配合されたえさを与えているため、油が甘く、口の中でとろ～りとりけ、赤身にはほどよいサシが入っています。

### かて飯【秩父地域】

秩父地域は山に囲まれ、水田が少ないので、米の節約のため、あわ・麦・ひえなどの雑穀や、いも・いもがら・豆などを量を増やすために混ぜて炊き込みました。

### まゆ玉汁【秩父地域】

秩父地域は養蚕が盛んです。正月の飾りとしてくず米の粉でまゆ玉を作ります。埼玉県産の野菜をたくさん使った汁に白玉もちを入れました。

## 1食の向こう側～1年生さくらぎタイム～

先日1年生の総合の時間に職業学習の取り組みとして、給食1食ができるまではどのようなルートをたどり、どれだけの人に関わるのか調べました。野菜やお米を作る人、魚を獲る人、牛や鶏を育てる人、それらを加工する人、運ぶ人、運ぶための船や車を造る人、トラックが走る道路を造る人、フライパンや鍋を作る人。身近に感じることができる調理員さんや八百屋さんのほかにも、多くの見えない人々関わっていることがわかりました。多くの工程を経て私たちの目の前にたどり着いた給食の向こう側には多くの見えない人々が関わり、その最終として私たちは給食をおいしく食べることができています。関わった多くの人々への感謝の気持ちを込めて「いただきます」や「ごちそうさま」が言えるといいですね。



### さいたま 埼玉県は菜多満な県！

埼玉県にはたくさんの農産物があります。特に生鮮野菜は全国でもトップクラスの生産で、小松菜、ブロッコリーは全国1位！ほうれんそう、長ねぎ、かぶ、くわいは全国2位の生産量です。私たちの住むさいたま市でも小松菜やくわいの生産は盛んです。

私たちは安全で新鮮な野菜が身近に手に入る恵まれた環境にいます。給食でも埼玉県産の野菜を中心に毎日たくさんの野菜を使っています。家庭でもたくさん野菜を食べましょう。



### 10月 人気献立ベスト10

- 1位 さつまいもとかぼちゃのチップス(0.1%)
- 2位 たら梅肉ソース(0.2%)  
ブラマンジェブルーベリーソース(0.2%)
- 4位 鶏のガーリック焼き(0.6%)
- 5位 さばのみそ煮(0.9%)
- 6位 肉じゃがコロッケ(1.2%)
- 7位 メープルトースト(1.3%)
- 8位 豆腐のナゲット(2.2%)
- 9位 揚げパン(ココア・きな粉)(2.6%)
- 10位 ししゃもフライ(3.3%)

10月は魚が人気でした！

### 作ってみよう！ 給食メニュー

#### さばのみそ煮

～作り方～

さばはさっと熱湯にとおし、臭みを抜いておく  
鍋にさばを並べ、合わせた調味料をかけて煮る。

毎年とても好評な魚料理です！  
ちょっと甘めのみそでごはんが進むおかずです。  
最後に煮汁に片栗粉でとろみをつけると  
たれが魚にからんでおいしいです。



#### 材料

さば	4切れ
みそ	50g
砂糖	大さじ3
みりん	小さじ4
しょうが少々(千切り)	
水	適宜