



# 給食だより

## 11月号



さいたま市立大谷場東小学校

### 彩の国ふるさと学校給食月間

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。

埼玉県では米をはじめ、小麦、大豆、野菜、畜産など温暖な気候を生かして多彩な農業が行われており、なかでも野菜は全国有数の生産量を誇っています。私たちの住んでいるさいたま市もたくさんの農作物が採れるのを知っていますか？ さといもやかまつなの生産が多く、くわいは県内で1番の生産量となっています。

採れてたての作物は新鮮で味が良く、栄養も多く含まれています。今、「地産地消」といって地元で採れる農作物を地元で消費することの大切さが見直されています。11月の給食では、埼玉県・さいたま市の食材を豊富に使うので楽しみにしててください。

### 埼玉県で採れる全国生産量の多い農産物

平成21年度のデータ

<b>こまつな</b>  <b>第1位</b> カルシウムの含有量はトップクラスの野菜です。 主な産地 さいたま市、上尾市、三郷市、八潮市、所沢市	<b>くわい</b>  <b>第1位</b> 「芽が出る＝めでたい」縁起物の食材として、お節料理によく用いられます。 主な産地 さいたま市、越谷市	<b>ほうれんそう</b>  <b>第2位</b> ビタミン、ミネラルをバランスよく含み、総合栄養野菜といわれます。 主な産地 川越市、深谷市、三芳町、所沢市、狭山市	<b>ねぎ</b>  <b>第2位</b> 「深谷ねぎ」は全国に知られるブランドです。 主な産地 深谷市、熊谷市、本庄市、上里町、吉川市、さいたま市	<b>ブロッコリー</b>  <b>第2位</b> 花蕾(つぼみの集まり)と茎を食べる野菜で、ビタミンCを豊富に含みます。 主な産地 深谷市、本庄市、上里町、熊谷市、さいたま市
<b>かぶ</b>  <b>第2位</b> 在来品種が80種類以上もある野菜です。 主な産地 深谷市、三芳町、所沢市、日高市、熊谷市	<b>さといも</b>  <b>第3位</b> 独特のぬめりがコレステロールを下げます。 主な産地 所沢市、狭山市、さいたま市、川越市、三芳町	<b>きゅうり</b>  <b>第4位</b> さわやかな風味が他の食べ物を引き立てます。「食卓の名脇役」です。 主な産地 深谷市、本庄市、加須市、杉戸町、羽生市	<b>こむぎ</b>  <b>第6位</b> 大里・北埼玉地域などは良質な小麦の伝統的な産地です。 主な産地 熊谷市、深谷市、鴻巣市、行田市、美里町	<b>にんじん</b>  <b>第6位</b> カロテンを豊富に含みます。 主な産地 深谷市、本庄市、上里町、さいたま市、日高市

### 11月の給食紹介

緑区の萩原さんから、こまつなやねぎなどの新鮮な野菜を入荷します。楽しみにして下さい。 		<b>1日</b> 彩花和えは、埼玉県とさいたま市を代表する野菜のこまつなをたっぷり使った和え物です。こまつなの歯ごたえも楽しみましょう。	<b>2日</b> 埼玉県では豚肉も生産されています。埼玉県産の黒豚は、さつまいもを飼料として育てられ、甘さもあり、高く評価されています。
<b>5日</b> 埼玉県産の大豆から作った納豆です。みそやしょうゆになる品種の大豆なので、普通の市販されている納豆より、大粒です。	<b>6日</b> 11月8日はいい歯の日。ご飯は歯ごたえのあるごぼう入りです。かむことを意識して食べ、良い歯を保ちましょう。	<b>7日</b> おっきりこみうどんは秩父の郷土料理で麺を切りながら鍋に入れます。ゼリーフライは行田のB級グルメとして有名です。おからが入ります。	<b>8日</b> 埼玉県で生産量の多いブロッコリーやさつまいも、かぶ、にんじんなどの野菜がたっぷり入ったシチューです。うまみがつまっています。
<b>12日</b> 「九里(栗)よりうまい十三里」。小江戸川越と言えばさつまいもが有名なので、カレーはさつまいも入りです。卵は嵐山のものを使用します。	<b>13日</b> かて飯はずいきや、野菜を「かて(混ぜ)」たご飯です。まゆたま汁はカイコのマコに見立てた団子が入った汁です。どちらも秩父地方の料理です。	<b>14日 県民の日</b>  埼玉県のマスコット「コバトン」	<b>15日 給食なし</b> 
<b>19日</b> 東松山のやき『とり』は豚肉を串にさして、みそだれで焼きます。赤飯とまんじゅうを一度に楽しむがまんじゅうは鴻巣周辺の甘味です。	<b>20日</b> サラダは埼玉県が生産量2位を誇るブロッコリーを使います。緑が濃く、彩りもよいブロッコリーはビタミンも豊富です。	<b>21日</b> ねぎぬたは、昔から埼玉県で冠婚葬祭のときに食べられてきた伝統料理です。白い部分が長い深谷ねぎを茹で、酢みそやタレと和えた一品です。	<b>22日</b> 給食で使用されるパンの小麦のうち1/2は埼玉県産の小麦を使用しています。小麦の自給率は13%程度。埼玉県産の小麦はととても貴重です。
<b>26日</b> 毛呂山のゆずを使用したゆず香和えです。ゆずという高知が有名ですが、毛呂山が国内で一番古い産地と言われています。	<b>27日</b> メープルシロップはサトウカエデの樹液からつくられます。カナダが有名ですが、日本での数少ない産地はなんと秩父市です。	<b>28日</b> しゃくし菜はご飯のしゃくしに形が似ているのが名前の由来。白菜の仲間です。秩父で、漬けものにして、保存食として食べられています。	<b>29日</b> さいたま市でもたくさん生産されている里芋。ころっとした品種の「土垂」やゴツゴツとした大きな「八つ頭」などがあります。
		<b>23日 勤労感謝の日</b> 	<b>30日</b> さつまいもで作るキャラメルポテト。実はさつまいもの県内生産量トップはさいたま市です。「紅赤」と言われるとても甘い品種もあります。