



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作られてい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、くわいやさつまいもは県内で1番の生産量となっています。

採れ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の多い農産物

※平成23年度産出額

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| こまつな  第1位 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 | さといも  第1位 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 | ほうれんそう  第1位 ビタミン、ミネラルをバランスよく含む、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 | ねぎ  第1位 “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 | ブロッコリー  第2位 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 |
| かぶ  第2位 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 | くわい  第2位 「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 | きゅうり  第2位 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 | こむぎ  第4位 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 | にんじん  第9位 β-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 ☆

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 3日 文化の日  埼玉県のマスコット「コバトン」 | 4日 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に入ったシチューです。うまみがつまっています。 | 5日 普段は埼玉県産の米を使用していますが、今月はさいたま市産の新米を特別に使用しています。米粉めんも埼玉県産のお米から作られています。 | 6日 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、今では幻といわれる品種もあります。 | 7日 11月8日はいい歯の日。大豆やごぼう入りご飯と、弾力のあるこんにゃくの煮物です。カルシウムがとれるこまつなはもちろんさいたま市産です。 |
| 10日 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料理で、おから炒りの揚げ物です。 | 11日 ねぎぬたは、酔みそダレで和えた品。ねぎの生産が盛んな埼玉の伝統料理です。つみっこは、練った小麦粉を摘んで入れるすいとん風汁物です。 | 12日 「九里(栗)よりうまい十三里」。小江戸川越と言えは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。 | 13日 給食なし  | 14日 県民の日  |
| 17日 かねて飯はずいきや、野菜を「かて(混ぜ)」たご飯です。ずいきは八つ頭(さといも)の茎の部分。さいたま市産をとりよせます。 | 18日 お米は桜区のコシヒカリ。納豆は埼玉県産の大粒大豆で作られています。田んぼのあぜ道を利用して、米と一緒に大豆も作られています。 | 19日 豆腐ラーメンは、さいたま市岩槻区が誕生の地。埼玉B級グルメで優勝したこともある料理です。みそポテトは秩父で親しまれています。 | 20日 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の秩父野菜です。白菜に近い品種で、冬に収穫され、漬物として利用されます。 | 21日 彩の国みそ汁には、さいたま市を代表する野菜のこまつなが入っています。こまつなは緑区の農家さんから仕入れるとれたての新鮮な品です。 |
| 24日 振替休日 さいたま市のマスコット「つなが電ヌウ」  | 25日 さいたま市でもたくさん生産されているさといも。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。 | 26日 給食で使われるパンの小麦のうち30%は埼玉県産の小麦を使用しています。揚げパンの味付けは狭山の抹茶粉を使用します。 | 27日 まゆたま汁は秩父の郷土料理でカイコのマユに見立てた団子が入った汁です。魚のソースには埼玉県産のブランド梨、彩玉も使用されます。 | 28日 東松山のやき『とり』は豚肉を串にさし、みそだれで食べます。川島町では大豆作りが盛んで、ずいきを入れた呉汁が作られています。 |



さいたま市緑区の若谷さんや萩原さんから、こまつなやねぎ、だいこんなどの新鮮な野菜を入荷します。また、桜区の榎本さんからコシヒカリの新米が届きます。