

給食だより

平成29年11月
川通中学校 給食室

毎月19日は『食育の日』
『食』についてご家庭でも
考える日にしましょう。

彩の国ふるさと学校給食月間

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県ではたくさんの農産物が生産されており、川通中学校の給食でも埼玉県産の食材を積極的に利用した給食作りを行っています。寒くなる季節に向けて、地元でとれた旬のおいしい食材を使った料理で栄養を摂り、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。



うるち米

給食で使うお米はすべて
埼玉県産のものです。特に

11月は岩槻ごはんの3種類の新米以外の日も、さいたま市内で収穫されたコシヒカリの新米を使用しています。



牛乳

毎日飲んでいる牛乳
は埼玉県産を中心に

他の9道県産のものをブレンドしています。



だいず

「大豆と木の実の
からあげ」「彩の

国なっとう」「大豆の磯煮」などに使います。どれも、埼玉育ちのおいしいだいずを使った料理です。



卵

茶碗蒸しや
かき玉汁、ハムエ

ッグなど料理に使用する卵は埼玉県の農場で生産されたものです。



ぶた肉

呉汁や小江戸
カレーなど献立により、寄居

町で育った「武州豚」を使っています。

しゃくし菜

正式名称は、「雪白太菜(せっぽくたいさい)」という野菜で、11月から12月にかけて収穫されて主に漬け物に加工されます。秩父地方で栽培が盛んで、形がご飯をよそうしゃもじ(しゃくし)に似ていることから「しゃくし菜」と呼ばれるようになりました。21日の「しゃくし菜ごはん」に使います。



小麦粉

給食のパンや中華めんには、
埼玉県産の小麦粉が3割程度使
われています。地粉うどんは、
埼玉県産の小麦粉を100%使
ったうどんです。

もやし

サラダやラーメン、おひたしなどに
使うもやしは、岩槻区内で生産された
ものです。

全国1位

平成27年の統計では、
さといも、こまつなの産出
額は埼玉県が全国1位を誇
っています。

給食では他にも埼玉県産
の農産物が多く登場してい
ます。

～献立紹介～「しゃくし菜ごはん」

◎材料(4人分)

精白米	360g	白ごま	小さじ2
しゃくし菜漬	60g	鶏卵	1コ
(なければ野沢菜漬など)		塩	少々
ちりめんじゃこ	30g	炒め油	適量
油	適量		
一味唐辛子	少々		

◎作り方

- ①お米を研いで、炊きます。
- ②油で刻んだしゃくし菜漬とちりめんじゃこを炒め、味が足りないようであればしょうゆ(分量外)を加えます。
- ③卵を溶きほぐし、塩を加えていりたまごを作ります。
- ④炊きあがったごはんに、②、③、からいりしたごまを混ぜ合わせます。

☆唐辛子の量は好みで加減してください。