

給食だより

さいたま市立浦和大里小学校

令和2年10月

10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい季節です。秋は、新米をはじめ、さんまやさつまいも、栗、きのこ類などたくさんの食べ物が旬をむかえます。給食でも「実りの秋」を感じ取れるように献立を工夫しています。自然の恵みに感謝して、この季節ならではのおいしさを味わいましょう。

【10月の献立紹介】



・1日「月見団子汁」

10月1日は十五夜です。旧暦の8月15日を十五夜とって、昔から月を見る風習があります。この日はすすきや月見団子、さといもなどを供えます。給食では、白玉もちをお汁に入れて、月見団子汁を作ります。

・19日「さつまいもご飯」

さつまいものおいしい季節になりました。給食では、さつまいもを蒸してから炊きあげたご飯と混ぜて仕上げます。

・27日「秋の香りご飯」

さつまいも、栗、しめじなど秋のおいしい食材をたくさん使ったご飯です。

・28日さんまの生姜煮

調理室の大きな釜で約2時間かけて煮込みます。魚が苦手な人でもおいしく食べられるように、骨まで柔らかく煮ます。

・30日きのこスパゲティ

色々な種類のきのこがありますが、今回はしいたけ、しめじ、エリンギを使って作ります。

～10月の献立より～

【こしね汁】

こしね汁は群馬県の郷土料理です。特産品のこんにゃく・しいたけ・ねぎの頭文字をとって名付けられた料理です。地元の野菜をふんだんに使ったみそ汁です。ご家庭でも簡単に作れるのでぜひ作ってみてください。

材料 4人分

豚肉	40g
だいこん	60g (いちょう)
板こんにゃく	60g (色紙、あく抜き)
にんじん	20g (いちょう)
生しいたけ	30g (薄切り)
根深ねぎ	60g (小口)
だし汁	480g
植物油	4g
みそ	40g
しょうゆ	6g
清酒	少々

作り方

- ①油を熱し、豚肉を炒め、清酒をふる。
- ②だし汁を加え、にんじん・だいこん・こんにゃく・しいたけを加え煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら、みそを加える。
- ④ねぎとしょうゆを加えて仕上げる。

