

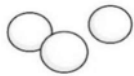


給食だより

さいたま市立植竹中学校
令和2年11月2日

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。今月の給食は、埼玉県内の郷土料理を楽しめる献立とし、地場産物を積極的に使用しています。特に、11月16日(月)から20日(金)を「地場産物強化ウィーク」として、埼玉県産の食材や郷土料理を多く取り入れました。給食を食べることを通して、埼玉県の食文化について学んでほしいと思います。



まゆ玉汁

埼玉県では、絹糸を作る蚕の飼育が盛んに行われていました。まゆ玉汁は、白玉団子を蚕が作る「まゆ」に見立てた汁物です。まゆの出来が良くなるようにという願いが込められています。

しゃくし菜ご飯

しゃくし菜とは、秩父地方で白菜の代わりに作られてきた野菜です。正式名称は「せっぽくたいさい雪白体菜」と言いますが、形がしゃもじに似ていることから「しゃくし菜」と呼ばれています。

里芋コロッケ



埼玉県の里芋生産額は全国第1位で、主に入間地域で生産されています。他県とは違う、ねっとりとした食感が特徴です。

川島呉汁

すり潰した大豆が入った汁物を「呉汁」と言います。川島町では昔から稲作が盛んで、その稲作のかたわら、大豆も栽培していました。秋になって寒くなった頃、大豆は収穫されます。各家庭では収穫したばかりの大豆を使って呉汁を作ります。川島町では「ずいき」と呼ばれる里芋の茎が入ることが特徴です。

東松山やきとんご飯

東松山市では「やきとり」が有名です。やきとりは鶏肉を使って作りますが、東松山市では豚肉のカシラ肉を使って作り、みそだれを付けていただきます。

ゼリーフライ

行田市の名物。じゃがいも、おからに野菜を混ぜ、小判型にして油で揚げた料理です。形が小判ぜに(銭)に似ていることから、「ゼニーフライ」が「ゼリーフライ」に変わって、この名になったと言われています。

みそポテト

秩父地方で昔から食べられている郷土料理です。ふかしたじゃがいもを天ぷらにして、特性の「みそダレ」をかけて作ります。

11月使用予定の「埼玉県産食材」

- 6日(金) ヨーグルト(生乳)
- 11日(水) 納豆、川島呉汁(大豆)
- 17日(火) ブルーベリー、こんにゃく
- 20日(木) カリフラワー、さつまいも、ゆず果汁
- 25日(水) ねぎみそ包子(深谷ねぎ、県産黒豚)

毎月、埼玉県産を使用しています!

- 精白米: コシヒカリ、彩のかがやき
- 小麦粉(パン・麺の一部): さとのそら
- 牛乳、鶏卵、小松菜、しょうゆ

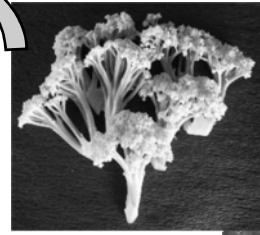


学校給食統一献立 ～10万人でいただきます！給食～

さいたま市教育委員会とさいたま市学校栄養士会、シェフクラブ SAITAMA が連携して、埼玉県やさいたま市内の食材を活用したメニューを考えました。このメニューを同じ日（11月20日）に全校の児童生徒が食べることにより、児童生徒や保護者の皆さんに、学校給食や埼玉県、さいたま市産の食材にさらに興味や関心をもっていただくとともに、地域への愛着も一層深めていただきたいと思います。

カリフローレ

カリフラワーやブロッコリーの仲間。
細い莖も食べられます。



大きな
カリフローレ！



さいたまシェフズカレー

シェフクラブ SAITAMA
考案の「米粉カレーソース」
を使用します。
いつものカレーとは一味違う
カレーです♪

埼玉県産の「さつまいも」
が入っています。



さいたまカリフローレサラダ

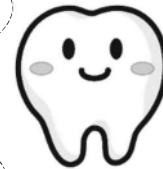
11月8日（日）は「いい歯の日」

6日（金）の給食の主食は「カミカミごはん」です。「カミカミごはん」には、枝豆、ごぼう、昆布などの、噛み応えのある食材がたくさん入っています。また、丈夫な歯を作るために必要なカルシウムを豊富に含んだ「わかさぎ」や「ヨーグルト」も取り入れました。

よく噛むと、いいことたくさん

消化吸収が
よくなる

血流がよくなり
脳の働きが活発に



だ液がよく出て
むし歯予防に

食べ過ぎを防いで
肥満予防

給食レシピ
紹介！

きんぴらごぼう

材料（4人分）

・鶏ひき肉	40g
・生姜(みじん切り)	ひとかけ
・酒	小さじ1
・ごぼう(ささがき)	1/2本(約80g)
・にんじん(千切り)	中1/3本(約80g)
・れんこん(いちょう切り)	約60g
・ごま油	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1弱(15g)
・砂糖	小さじ1
・みりん	小さじ1
・白ごま	小さじ1
・一味唐辛子	少々

10月の献立です。「美味しかった！」と好評だったのでレシピを紹介します。鶏ひき肉と生姜を入れて作ります。

作り方

- ① フライパンに油、生姜を入れて火にかけ、香りが出るまで炒める。
- ② 鶏ひき肉、酒を入れて炒める。
- ③ ごぼう、にんじん、れんこんを炒める。
- ④ しょうゆ、砂糖、みりんで調味する。
- ⑤ 白ごまを入れて出来上がり。

★お好みで一味唐辛子をかけていただきます。

★たくさん作って、作り置きに♪