

給食だより

【11月の給食目標】
正しい食べ方を
身につけよう

令和6年度11月号
さいたま市立日進小学校



日暮れが早くなり、木々も色づき始め、秋の深まりを感じるようになりました。朝晩と日中の気温の変化に体調を崩しやすい時期です。バランスのとれた食事や適度な運動、十分な睡眠で寒さや風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です



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。学校給食で、地元産食材の活用をはかるとともに、地元の食材や郷土食を通して、ふるさとへの関心を高め、愛着を深める活動を推進しています。埼玉県は農業が盛んで、いろいろな農産物が作られており、さいたま市でも、たくさんの農産物が収穫されています。中でも、里芋や小松菜の生産が多く、くわいは県内で生産量が一番です。今月は、市内産の新米や県産の豚肉なども使用する予定です。また、埼玉県の郷土料理や地元食材を使った献立もたくさん登場します。



みなさんの住んでいる北区では、どんな食材が生産されているでしょうか。



<給食で使用している県・市内産の主な食材>

- ・米 ・大根 ・小松菜 ・くわい
- ・ブロッコリー ・人参 ・かぶ
- ・ねぎ ・里芋 ・梨 ・豚肉 など

<埼玉県の郷土料理や地元の食材を使った献立>

- 1日 **川島呉汁** (川島町)
すり潰した「大豆」が入った呉汁に、「ずいき」が入るのが特徴です。
- 11日 **ゼリーフライ** (行田市)
おからとじゃが芋を使ったコロッケです。小判型のため「銭フライ」と呼ばれていたのが、それが訛って、「ゼリーフライ」となったそうです。
- 12日 **おっきりこみうどん・みそポテト** (秩父市)
みそポテトはB級グルメとしても有名です。
- 13日 **彩の国シチュー** (地元食材「フロッコリー・人参」)
- 15日 **納豆** (地元食材「大豆」)
- 19日 **東松山焼きとりご飯** (地元食材「豚肉・ねぎ」)
東松山市は、豚のカシラ肉を炭火でじっくり焼いたものを「焼きとり」と呼んでいます。
- 22日 **小いわし狭山茶フライ**
衣に狭山茶を使用します。
- 26日 **かてめし・まゆ玉汁** (秩父市)
まゆ玉汁は秩父市で有名な「繭」を「白玉団子」に見立てた汁物です。

地

産

地

消

その地域でとれた食材を、その地域で食べることを「地産地消」と言います。作った人の顔が分かり、安心できること、新鮮で味がよく、栄養価が高いまま食べられることなどが「地産地消」の特徴です。この機会に「地産地消」の大切さを見直してみよう。そして、ご家庭でも、地場産物を取り入れるよい機会になればと思います。





きゅうしょく 給食レシピ



10月17日に、1年生の保護者の皆様を対象に、学校給食試食会を実施しました。今月の給食レシピは、アンケートより回答の多かった「マーボー豆腐」と、11月の給食に出る「小松菜ふりかけ」、「みそポテト」を紹介しします。食材や味付け等は、ご家庭でアレンジしてください。

マーボー豆腐

<材料> (4人分)

- | | | | | | | |
|-------|-------|----------|-----------|---|------|--------|
| ・豆腐 | 400g | ・干しいたけ | 1~2枚 | 〔 | ・片栗粉 | 小さじ2 |
| ・豚ひき肉 | 100g | ・サラダ油 | 小さじ1 | | ・溶き水 | 大さじ1 |
| ・にんにく | 1/4かけ | ・ガラスープ | 50cc | | ・ごま油 | 小さじ1/2 |
| ・しょうが | 1/4かけ | ・砂糖 | 大さじ1/2 | | | |
| ・たまねぎ | 1/2個 | ・みそ(赤) | 大さじ・小さじ各1 | | | |
| ・にんじん | 1/3本 | ・しょうゆ | 小さじ2 | | | |
| ・たけのこ | 40g | ・酒 | 小さじ1 | | | |
| ・ねぎ | 1/2本 | ・トウバンジャン | 小さじ1/2 | | | |



<作り方>

- ① 干しいたけは、ぬるま湯で戻す。
- ② にんにく、しょうがは、みじん切り、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけは、みじん切り、ねぎは、小口切り、豆腐は、さいの目切りにする。
- ③ 油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。
- ④ 豚肉を入れ、酒をふりながら炒める。
- ⑤ たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけを加え、炒める。
- ⑥ 野菜が、しんなりしてきたら、ガラスープを加え、沸騰させ、あくをとりながら煮る。
- ⑦ ねぎ、調味料を加え、豆腐を入れる。
- ⑧ 火を弱め、水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑨ ごま油を入れて、味をととのえて仕上げる。

・豆腐は、軽く茹でておくと、火の通りが早くなります。
・給食では、トウバンジャンの量で、低学年と高学年の辛さの調整をしています。

こまつなふりかけ

<材料> (4人分)

- | | |
|----------|--------|
| ・こまつな | 1~2株 |
| 〔 | |
| ・ちりめんじゃこ | 20g |
| ・みりん | 小さじ1/2 |
| ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・酒 | 小さじ1/2 |
| ・塩 | 少々 |

<作り方>

- ①こまつなを茹でて、水冷し、水気を絞り、細かく切る
- ②ちりめんじゃこは、みりんをふりながら、からいりする。
- ③ごま油を熱し、①を炒め、酒、②を加え、混ぜ合わせる。



みそポテト

<材料> (4人分)

- | | |
|--------|-----------|
| ・じゃがいも | 2個 |
| 〔 | |
| ・小麦粉 | 大さじ3 |
| ・水 | 40cc |
| ・揚げ油 | 適量 |
| ・みそ | 小さじ2 |
| ・砂糖 | 大さじ・小さじ各1 |
| ★ | |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・みりん | 小さじ1/2 |
| ・水 | 大さじ1 |

<作り方>

- ①★の調味料を加熱し、タレを作る。
- ②じゃがいもは、皮をむき、大きめの角切りにし、6~7割、茹でておく。
- ③小麦粉と水で、衣を作る。
- ④冷めたじゃがいもに、衣をつけ、油で揚げる。
- ⑤④と①を混ぜ合わせる。

