

給食だより

平成25年11月

さいたま市立 美園 小学校

校長 川本 順一

11月は「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。学校給食において地元産食材の活用を図るとともに、地場産食材や郷土料理についての理解を通してふるさとへの愛着を深める活動を行っています。

「郷土料理」という言葉を知っていますか？郷土料理は親から子へ伝えられる味でもあり、その土地の旬の食材を使い、その土地の伝統的な料理法で調理されたその土地の味でもあります。



11月の給食について

今月は献立に埼玉県の郷土料理を取り入れています。また、最近では「地産地消」といって地元でと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。今月は、埼玉県・さいたま市の食材も豊富に使います。

米は5年生が田植えでお世話になった小泉さんの米(岩槻産)またはさいたま市産の米を使用します。小松菜は年間を通して購入している市内緑区高畑の若谷農園で露地栽培されたものです。くわいも若谷農園から納品してもらいます。豚肉は「彩の国黒豚」を使います。

1日(金) 東松山やきとりごはん

東松山市の名物「やきとり」をアレンジしたごはんです。東松山のやきとりは、鶏肉でなく豚肉を使います。炭火で焼き、ピリ辛のたれにつけて食べます。

6日(水) 和梨のマフィン

県産の梨(新高)の缶詰を使ったマフィンです。

8日(金) 『いい歯の日』です。かむことはいいことがいっぱい。よくかむようにかみかみ献立です。

11日(月) おっきりこみうどん

秩父地方に伝わる郷土料理です。本来は煮込みの麺料理ですが、給食では野菜たっぷりの具だくさんの汁に県産の小麦粉で作ったうどんをつけて食べます。

ゼリーフライ

行田の名物料理です。じゃがいもとおからを混ぜて形を整え、衣をつけずに揚げてソースをからめたものです。形から「銭フライ」と言われていたのが「ゼリーフライ」と言われるようになったそうです。

13日(水) 図書委員会とのコラボメニュー

図書委員会の児童が集会で朗読劇をする本の内容とコラボした献立を実施します。

18日(月) 彩の国なっとう

県産大豆で作ったなっとうです。粒は大きめですが、大豆の味を楽しむことができます。

20日(水) 抹茶揚げパン

狭山茶の抹茶を使った揚げパンです。狭山茶は入間市、所沢市、狭山市などが産地です。

彩の国シチュー

埼玉県で栽培されている野菜、さつまいも・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・かぶを使った野菜たっぷりのシチューです。

21日(木) まゆ玉汁

養蚕、製糸が営まれていた秩父地方に伝わる郷土料理です。まゆにみたてた白玉団子が入っています。

ねぎぬた

ねぎは埼玉を代表する野菜で「深谷ねぎ」は有名です。ねぎぬたは深谷の郷土料理です。

22日(金) 豆腐ラーメン

もともとは岩槻のレストランの賄い料理でしたが、さいたまB級ご当地グルメ王で優勝したことから全国的に有名になりました。給食では少しアレンジしています。

26日(火) 川島呉汁

田んぼの畔に大豆を栽培し、その大豆をすって畑の野菜とみそ汁にしたのが呉汁です。全国各地の郷土料理になっていますが、川島呉汁はずいきが入るのが特徴です。

28日(木) 里芋カレー

普通カレーに使うのはじゃがいもですが、埼玉県が産出額全国1位の里芋を使ったカレーです。主な産地は所沢市、狭山市、川越市などですが、さいたま市内でも作られています。

ブロッコリーサラダ

産出額全国2位の冬野菜のブロッコリーを使ったサラダです。

29日(金) くわいごはん

さいたま市緑区産のくわいを使ったごはんです。

「料理紹介」 ～東松山やきとりごはん～ 1日(金)の給食です

材料 (4人分)

精白米	320g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1強
豚肉(小間)	120g
にんにく(みじん)	少々
しょうが(みじん)	少々
長ねぎ(みじん)	50g
りんご(すりおろす)	20g
赤みそ	大さじ1弱
水	少々
豆板醤	1.5g
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
いりごま	大さじ1

作り方

- ① 米をといでザルにあげておく。
- ② ごま油を熱し、にんにく、しょうがを焦がさないように炒める。香りが出たら豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、ねぎを加えてさらに炒める。
- ④ りんご、調味料、水を入れて煮る。
- ⑤ ④を具と煮汁に分ける。
- ⑥ 米に酒、しょうゆ、⑤の煮汁を入れて水を加えて炊く。
- ⑦ ごはんが炊けたら、⑤の具を混ぜ合わせる。
- ⑧ ごまを炒り、ごはんの上にあふる。

* 埼玉県東松山市の名物「やきとり」を給食にアレンジしました。東松山のやきとりは鶏肉ではなく、豚のカシラ(顔やほほの肉)を使います。炭火でじっくりと焼き、秘伝のピリ辛のたれにつけて食べます。給食では豚の小間肉を使用します。