

11月は「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。これは収穫の秋に、地元産の食材や郷土料理等を献立に取り入れることにより、ふるさとへの愛着を深めようとする取り組みです。

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。今月は埼玉県産の郷土料理を取り入れています。



11月の給食について

今月は献立に埼玉県産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。

5日(水) 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。

6日(木) 11月8日は『いい歯の日』です。8日は土曜日のため、歯科検診のある6日にかみかみ献立を実施します。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。

7日(金) 図書委員会とのコラボメニュー

図書委員会が9月に実施したお話の中に出てくる料理のアンケート結果と、朝の集会で児童が朗読劇をする本の内容とコラボした献立を実施します。

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。

18日(月) 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。

19日(水) 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、川島呉汁はすいぎが入るのが特徴です。

20日(水) 彩の国シチュー

埼玉県でたくさん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(金) しゃくし菜チャーハン

しゃくし菜は秩父地方で白菜の代わりに作られてきました。「しゃもじ」に似ていることから秩父地方では「しゃくし菜」と呼ばれています。古くから漬物の材料として親しまれてきました。

26日(水) 深谷ねぎラーメン

ねぎは埼玉を代表する野菜で「深谷ねぎ」は全国的にも有名です。

27日(木) 小江戸カレー

川越市は「小江戸川越」と言われます。川越市の特産のさつまいもが入ったカレーです。

28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。

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。繭にみたてた白玉団子が入っている汁です。

* 11月のご飯はさいたま市産のお米を使います。5年生が5月に田植えをして9月に稲刈りした新米は10日(月)に全校で食べます。いつもは麦ごはんですが、この日は白飯で新米のおいしさを味わいたいと思います。

10月24日(金)にクリテリウム給食を実施しました

フランス大使館のニコラさんが来校し、体育館での歓迎集会では、給食委員長が給食の紹介をしました。集会後には4年3組で児童と一緒に給食を食べました。



「料理紹介」 ～彩の国シチュー～

20日(木)の給食です

材料 (4人分)

作り方

| | |
|----------|-------|
| ベーコン | 15g |
| 鶏肉(小間) | 100g |
| さつまいも | 150g |
| たまねぎ | 100g |
| にんじん | 100g |
| かぶ(根) | 50g |
| ブロッコリー | 150g |
| カリフラワー | 100g |
| こまつな | 50g |
| チーズ | 15g |
| 小麦粉 | 20g |
| バター | 20g |
| 牛乳 | 200cc |
| 植物油 | 大さじ1 |
| 食塩 | 小さじ1弱 |
| こしょう | 少々 |
| チキンがらスープ | 200cc |

- ① 小麦粉とバターでホワイトルウを作る。
- ② たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、さつまいも、かぶは厚めのいちょう切りにする。
- ③ ブロッコリー、カリフラワーは小房に切り分け下ゆでする。
- ④ こまつなは下ゆでして2cmくらいに切っておく。
- ⑤ 油でベーコン(短冊切り)、鶏肉を炒める。
- ⑥ たまねぎ、にんじんを加えて炒め、がらスープを加え、煮立ったらアクをとり、さつまいも、かぶを入れて煮る。
- ⑦ 材料に火が通ったらホワイトルウ、牛乳を入れる。
- ⑧ 塩・こしょうで味を調え、カリフラワー、ブロッコリー、こまつなを加えて仕上げる。

* 埼玉県内で作られているさつまいも、たまねぎ、にんじん、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、こまつなが入った野菜たっぷりのシチューです。にんじんやさつまいも、ブロッコリーの彩りもきれいなシチューです。