

# 給食だより

平成27年11月

さいたま市立 美園 小学校

校長 槇山 正 春

## 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、埼玉県産やさいたま市産の食材も豊富に使います。

米はさいたま市産の米を使用します。5年生が田植えと稲刈りをした新米も使用します。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。

#### 4日(水) さつまいもごはん

埼玉県産のさつまいもをごはんに炊き込んだ秋の味覚です。

9日(月) 11月8日は『いい歯の日』です。8日は日曜日のため、1日遅れで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です。よくかんでたべましょう。

#### 10日(火) 里芋カレー

カレーはじゃがいもで作るのが一般的ですが、旬のさといもを使ってカレーを作ります。

#### 11日(水) 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

行田と熊谷市周辺で食べられています。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。形が小判型なことから「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。

#### 12日(木) 図書委員会とのコラボメニュー

11日の朝の集会で児童がスクリーン劇をする本の内容とコラボした献立を実施します。

#### 17日(火) まゆ玉汁

秩父地方の養蚕業を行っている地方の郷土料理です。繭にみたてた白玉団子が入っています。

#### 20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。

#### 25日(水) 豆腐ラーメン

1970年に岩槻市民会館内のレストランではたらいっていたコックさんが考えた料理で、その後岩槻市内の店に広がったとのこと。2008年の埼玉B級グルメ王決定戦で優勝して有名になりました。

## 26日(木) かてめし

「かて」は秩父地方で混ぜるという意味があり、季節によって混ぜる具が変わります。お祝い事やお盆、特別な日に作られたごちそうでした。漢字では「糧飯」と書き、かさを増すという意味もあり、貴重な米の量を増やす、昔の人の知恵です。

## 30日(月) 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。

### 呉汁

大豆を水に浸してすり潰した汁を「呉」と言い、「呉」を入れたみそ汁なので呉汁と言われるようになりました。

\* 5年生が5月に田植えをして9月に稲刈りした新米を5日(木)に全校でいただきます。いつもは麦ごはんですが、その日は白飯で新米のおいしさを味わってもらいたいと思っています。



## ..... ツールドフランス給食(フランスの食文化を感じる給食) .....

ツールドフランス給食も今年で3回目、10月16日(金)に実施しました。



ソフトフランスパン 牛乳 魚のエスカベージュ ポトフ ガトーショコラ

エスカベージュのたまねぎ、ピーマン(緑と赤)で作ったマリネソースが、苦手な児童も多かったようです。でも、いろいろな味を経験することも大切なことです。家庭でもいろいろな食体験をさせてあげてください。

「料理紹介」 地場産の小松菜を使った献立です。

### ～小松菜のふりかけ～

17日(火)の献立です。

材料(4人分)

小松菜	50g
油	小さじ1
酒	小さじ1
塩	少々
ちりめんじゃこ	15g
みりん	小さじ1

作り方

- ① 小松菜はゆでて1cmに刻む。
- ② 油で小松菜を炒め、塩・酒をふる。
- ③ じゃこをいってみりんをふる。

### ～磯香和え～

24日(火)の献立です。

材料(4人分)

干しひじき	2g	にんじん	20g
しょうゆ	小さじ1	小松菜	150g
酒	小さじ1	もやし	120g
砂糖	小さじ1	刻みのり	2g
		しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① ひじきを\*の調味料で下煮して冷ましておく。
  - ② にんじん(千切り)、小松菜(2cm位)、もやしはゆでて冷ましておく。
  - ③ ひじきと野菜をしょうゆとのりで和える。
- \*給食では小松菜を使いますが、ほうれんそうでもかまいません。