



# 給食だより 11月号

さいたま市立浦和中学校 給食室

## 地場産のおいしい野菜をたくさん食べよう！

～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。埼玉県には約730万人が住んでおり、都心へ通勤する人が他県より多くみられます。こんなに多くの方が住んでいますが、実は農業も盛んです。米をはじめ、小麦、大豆、野菜、畜産など温暖な気候を生かして多彩な農業が行われており、なかでも野菜は全国有数の生産量を誇っています。

私たちの住んでいるさいたま市でもたくさんの農作物が採れるのを知っていますか？ 里芋や小松菜の生産が多く、くわいは県内でもトップクラスの生産量です。

採れてたての作物は新鮮で味がよく、栄養も多く含まれています。今、「地産地消」といって地元で採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。本校の給食では、1年を通し、出来る限り地場産（さいたま市産・埼玉県産）の新鮮な食材料を取り入れ、地産地消を心がけています。

さいたま市学校給食統一献立  
～10万人でいただきます！給食～

### 11月21日(木) ～さいたまシェフズカレー 牛乳 さいたまカリフローレサラダ～

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、さいたま市内産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にさいたま市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、学校給食やさいたま市産の食材にさらに興味や関心をもってもらえたとともに、地域への愛着も一層深めていただきたいと考えています。（※学校行事等の都合で別の日に実施する学校もあります。）

#### <特長>

- さいたま市内産の米、さつまいも、カリフローレを使用します。
- シェフクラブ SAITAMA が監修したさいたま市オリジナルのカレーソースを使用し、全校で同じ味のカレーを提供します。



※「シェフクラブ SAITAMA」  
1990年設立。会員は16店舗（平成30年9月現在）。会員間の相互信頼のもと、更なる技術と知識の向上に努め、埼玉県における西洋料理の発展と地域貢献に取り組んでいる。



カリフローレ



埼玉県のマスコット コバトン

彩の国ふるさと学校給食月間の今月は、様々な郷土料理や特産物を使った料理を取り入れています。その一部をご紹介します。



深谷市のマスコット ふっかちゃん

## 7日(木) ゼリーフライ

ゼリーの揚げ物ではないのにゼリーフライと命名された、行田市のユニークな名物料理です。おからとじゃが芋をベースに小判形に整えて、パン粉をつけずに油で揚げてソースにくぐらせます。一説には、形が小判にそっくりだったことから、「ゼニフライ」が「ゼリーフライ」に変わったと伝えられています。

### 呉汁

大豆を一晩水に浸けた後、すり鉢で細かくすりつぶしたものを「呉」といいます。野菜を炒め、だし汁を入れて煮たところに「呉」を加えたものが、呉汁です。大豆は、田んぼのあぜや畑に作り、秋に収穫されます。昔は、肉や魚、卵など、たんぱく質が豊富な食べ物があまり手に入りませんでした。そこで、これらに代わるものとして、栄養豊富な大豆を工夫して食べてきました。

## 18日(月) かて飯

「糰飯(かてめし)」と書かれ、加薬・混ぜ合わせるという意味の「糰てる(かてる)」が語源です。秩父は盆地なので水田を作る場所が少なく、お米は貴重な食べ物でした。このため、季節の野菜や山菜、きのこなどの糰(かて)を混ぜて量を増やして食べたことから、この名前がつけました。

### まゆ玉汁

秩父地方の養蚕業が盛んな地域の郷土料理です。秩父では、昔、蚕を育てて絹糸を生産していました。白玉団子をまゆ玉にみたてた料理です。

\* 11月8日は「いい歯の日」。旬の食材を使った、噛みごたえのある料理を紹介します。

### コンコントースト

#### <材料 4人分>

食パン	4切れ
(4枚切りなど、厚さはお好みで)	
炒め用油	適量
ごぼう	60g
れんこん	60g
ちりめんじゃこ	4g
(しらすでも代用可能です)	
マヨネーズ	20g
ピザ用チーズ	60g
青のり(あれば)	少々

#### <作り方>

- ①ごぼうはさがき、れんこんは小さめのいちょう切りにする。
- ②ちりめんじゃこは、からいりしておく。
- ③フライパンに油を熱し、ごぼうとれんこんを炒める。
- ④粗熱をとった②③を、マヨネーズで和える。
- ⑤食パンに④をのせ、チーズ、青のりをのせてトースターで焼く。チーズが溶けてこんがりとしたら出来上がり。



根菜の具をのせて焼いた、「コンコントースト」。ちりめんじゃこやチーズには歯を丈夫にするカルシウムがたっぷり。現代の日本人に不足しがちな食物繊維もしっかりとることができます。