



給食だより 11月号

令和3年度 11月

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）の新鮮な食材を取り入れ、地産地消を心がけています。



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。

～11・12・1月は、さいたま市産の新米を提供します♪～



埼玉県のマスコット コバトン

深谷市のマスコット ふっかちゃん

10日(水) 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。

ねぎめた

埼玉県では、利根川沿いの肥沃な土に育つ深谷ねぎをはじめ、各地で長ねぎがたくさん作られており、その生産量は全国トップクラスです。ねぎめたは、長ねぎを酢みそで和えた伝統的な料理です。ビタミンB1を多く含む長ねぎは、風邪の予防や疲労回復に効果があります。

15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。

30日(火) 豆腐ラーメン

今では埼玉県のご当地B級グルメとしても有名なラーメンです。当初、板前さんのまかない食として出されていたラーメンで、鶏ガラとしょうゆベースのさっぱり味が特徴です。

さいたま市誕生20周年記念
「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19日(金) ～さいたまシェフズカレー・さいたまカリフラワーサラダ～

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いただくとともに、地域への愛着も一層深めていただきたいと思います。

<特長>

- さいたま市内産のカリフラワーを使用します。
- 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 が監修し、さいたま市教育委員会、さいたま市学校栄養士会が献立を作成しました。

※「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。



～カリフラワーってどんな野菜？～



カリフラワーやブロッコリーの仲間

カリフラワー



つぼみを食べます。 細長い茎がおいしい！