

11月給食たより

さいたま市立つばさ小学校
平成30年度11月号

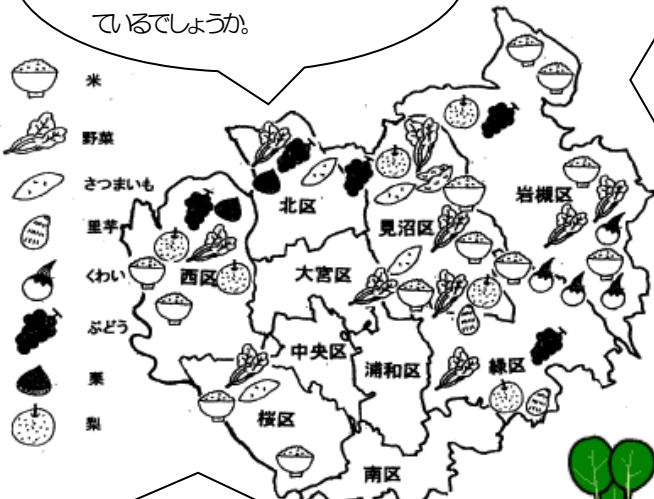
日暮れが早くなり、木々も色づき始め、秋の深まりを感じるようになりました。朝晩と日中の気温の変化に体調を崩しやすい時期です。バランスのとれた食事や適度な運動、十分な睡眠で寒さや風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です



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。学校給食で、地元産食材の活用をはかるとともに、地元の食材や郷土食を通して、ふるさとへの関心を高め、愛着を深める活動を推進しています。埼玉県は農業が盛んで、いろいろな農産物が作られており、さいたま市でもたくさんの農産物が収穫されています。中でも、さつま芋や里芋、小松菜の生産が多く、くわいは県内で生産量が一番です。今月は農産物の他にも、お米やお肉なども県内産や市内産を使用する予定です。また、埼玉県の郷土料理や地元食材を使った献立もたくさん登場します。

みなさんの住んでいる北区では、どんな食材が生産されているでしょうか。



給食で使用する県・市産の主な食材

- 米・大根・小松菜・くわい・フロッコリー
- 人参・かぶ・ねぎ・さつま芋・里芋・梨
- ぶどう・豚肉・卵・大豆など

埼玉県の郷土料理や地元食材を使った献立

- 1日 **川島呉汁** (川島町)「ずいき」が入るのが特徴です。
- 2日 **彩の国シチュー** (地元食材「さつま芋・フロッコリー」)
- 6日 **おっきりこみうどん・みそポテト** (秩父市)
- 13日 **さいたまシェフスカー・さいたまカリフローレサラダ** (地元食材「米・さつま芋・カリフローレ」)
- 20日 **深谷ねぎラーメン** (深谷市)
- 21日 **五目あんかけ** (地元食材「小松菜・人参・白菜・豚肉」)
- 22日 **かてめし・まゆ玉汁** (秩父市)
まゆ玉汁は秩父市で有名な「繭」を「白玉団子」に見立てた汁物です。
- 28日 **ゼリーフライ** (行田市)
おからとじゃが芋を使ったコロッケです。給食室で手作りします。
- 29日 **狭山祭場カン** (入間地方)

地産地消

その地域でとれた食材を、その地域で食べることを「地産地消」と言います。作った人の顔が分かり安心して食えること、新鮮で味が良く、栄養面が高いまま食べられることなどが「地産地消」の特徴です。この機会に「地産地消」の大切さを見直してみましょう。そしてご家庭でも、地場産物を取り入れる良い機会になればと思います。





開校10周年目のつばさ小学校。給食室も10年目を迎えました。つばさ小学校の最初の献立や10年間の移り変わり、また給食レシピをご紹介します。



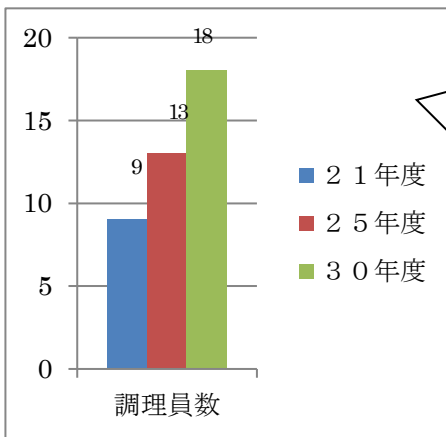
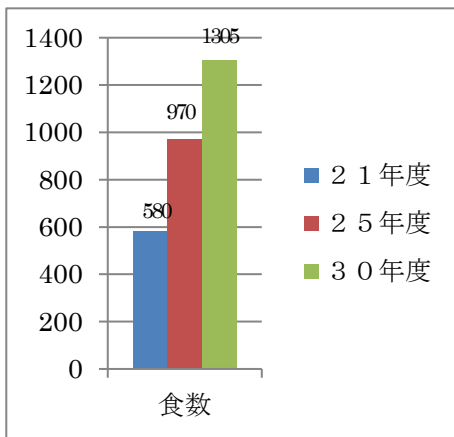
<平成21年度4月10日の献立> (初日)
 ・チキンカレー (ご飯) ・コーンサラダ
 ・お祝いゼリー ・牛乳

給食初日はみんなの大好きなカレーにしました。元気いっぱい過ごせるように、モリモリ食べてくださいね!

献立・栄養一口メモより



<つばさ小学校給食室の移り変わり>



開校当初に比べ、現在は2倍以上の食数となりました。施設設備と調理作業を考慮しながら、可能な範囲で手作りを心がけております。今後も安全でおいしい給食を提供できますよう、給食室一同と取り組んでまいります。

今月は開校10周年を記念して、開校当初(平成21年度)の献立を2回取り入れました。5日に登場する「豆腐ハンバーグ」のレシピをご紹介します。

豆腐ハンバーグ

<材料(4人分)>

- | | | | |
|---------|--------|--------|--------|
| 豚ひき肉 | 100g | しょうゆ | 小さじ1 |
| 木綿豆腐 | 1/2 | 砂糖 | 小さじ1 |
| ひじき(乾燥) | 大さじ1/2 | 塩・こしょう | 少々 |
| 玉ねぎ | 1/2コ | <タレ> | |
| 人参 | 1/5本 | 水 | 1/5カップ |
| 植物油 | 適量 | 和風だし | 少々 |
| 鶏卵 | 適量 | しょうゆ | 大さじ1/2 |
| パン粉(乾燥) | 大さじ6 | 砂糖 | 小さじ1 |
| にんにく | 少々 | みりん | 小さじ1 |
| しょうが | 少々 | でん粉/水 | 各小さじ1 |

<作り方>

- ① 木綿豆腐の水気を切り、つぶしておく。
- ② 玉ねぎ、人参、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎ、人参は油で炒め冷ましておく。
- ④ 豚ひき肉に塩こしょうを加え、よく混ぜる。
- ⑤ ④に①②、戻したひじき、卵、パン粉、調味料を加え、よく混ぜる。
- ⑥ 小半型に成型し、フライパンで焼く。
- ⑦ タレの調味料を加熱し、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ⑧ ハンバーグの上にタレをかけて仕上げる。



学校給食統一献立 ～10万人でいただきます！給食～

11月13日

【目的】

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】

- ・さいたま市内産の米、さつまいも、カリフラワーを使用します。
- ・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。
- ・サラダのドレッシングは、シェフが考えたレシピで手作りします。
- ・取組の副題、料理名はさいたま市学校栄養士会が考えました。



さいたまヨーロッパ野菜
研究会のみなさんが育てた
カリフラワー

カリフラワーって、
どんな野菜？



カリフラワーはカリフラワーの一種です。

カリフラワーのように花蕾（花とつぼみ）が丸い塊になるのではなく、花の下の柄の部分（花の下の柄の部分）が細長く分かれ、スティック状になります。

主に花蕾の部分を食べるカリフラワーに対し、カリフラワーは花梗（花の下の柄の部分）が長く、黄緑色で、どちらかというと花梗部分を食べます。

地元シェフによる学校給食

さいたま市では、地元で活躍されているシェフのプロデュースによる「地元シェフによる学校給食」を実施しています。11月21日（水）、つばさ小学校にパレスホテル大宮より藤村シェフが来校されます。当日は、シェフ考案の献立を調理員と一緒に調理します。地場産物を使った「五目あんかけ」や、シェフの特製ソースがかった「油淋鶏」など、中華料理が登場します。いつもと違った給食。どうぞ楽しみに！！



＜給食委員会作成＞