

しょくいくだよい

令和 7年11月号

さいたま市立宮前小学校

お子様と一緒に読みください

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。そこで本校では、埼玉県の郷土料理や地場産物を給食に取り入れます。

地域で生産したものを地域で消費することを「地産地消」と言います。この言葉を皆さんは聞いたことがありますか。地産地消は新鮮なものが食べられるだけでなく、作っている人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、食料自給率の向上にもつながります。地域で作られている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみてはいかがでしょうか。

～埼玉グルメを楽しもう！～



埼玉の名物が食べたい」と言われたら、皆さんは何を思い浮かべますか。埼玉県にも歴史と伝統に息づいた郷土料理や、ユニークなB級グルメがたくさんあります。いくつかの料理は、11月の給食にも登場しました。また、秋の休日に、地元の味を知るためのお出かけをするのも楽しいですね。

●ゼリーフライ(行田市)

行田市の郷土料理で、おからの中ロッケのような料理です。形が小判型であることから「銭フライ」と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」という名前になったといわれています。

●まゆ玉汁(秩父市)

秩父の養蚕業を行っている地方の郷土料理です。醤油味の汁に入れた、白玉もちを「まゆ」に見立てた料理です。

●いがまんじゅう(羽生市)

お祭りやお祝いの時に昔から作られてきたあんこが入ったおまんじゅうを赤飯で包んだ郷土料理です。

●東松山やきとり(東松山市)

やきとりという名前ですが、豚のカシラ肉と深谷ねぎを交互に串にさして、じっくり焼いて、辛みのある味噌だれをつけて食べる郷土料理です。

●みそポテト(秩父市)

ふかしたじやがいもを天ぷらにしたものに、甘めの味噌ダレをかけた秩父名物です。秩父地方では、「小昼飯」と呼ばれる、農作業の合間や小腹が空いたときに食べる郷土料理があります。



●豆腐ラーメン(さいたま市)

さいたま市岩槻区が発祥といわれるご当地グルメです。醤油味のスープに、豆腐とひき肉の餡かけが麺の上にのっているラーメンです。見た目は、マーボーラーメンに似ていますが、さっぱりとした味が特徴です。

裏面に続きます

学校で育てたヨーロッパ野菜が登場します

栽培委員を中心^{しゆ}に学校でヨーロッパ野菜を育てています。9月に「カリフローレ」と「カリーノケール」の苗を植えました。夏の暑さで上手く生育しないなどの困難もありましたが、愛情を注いでお世話をしてくれた栽培委員の皆さん、先生方のおかげで、もうすぐ収穫することができそうです。そして、育てくれた野菜は、12月と1月の給食で登場する予定です。楽しみにしていてください。

さいたま市は、ワインやパスタの一世帯あたりの購入額が全国有数で、市内にも多くのフレンチ、イタリアンレストランが営業しています。レストランのシェフの「ヨーロッパ野菜がなかなか手に入らない」という悩みに応えようと、若手農業者が生産を始めたことから、ヨーロッパ野菜の普及活動がスタートしたそうです。



～11月の給食で人気のあったメニューです。ぜひお家でも作ってみてください。～

【ごぼうと豚肉の混ぜご飯】

<4人分>小学生4人分量です。

材料	分量	材料	分量
精白米	2合	ごぼう	40g
食塩	少々	にんじん	40g
清酒	小さじ1弱(4g)	干ししいたけ(千切り)	2g
しょうゆ	小さじ1・1/3(8g)	油揚げ	20g
		植物油	小さじ1(4g)
豚肉(挽)	80g	三温糖	小さじ2(6g)
しょうが	0.8g	しょうゆ	小さじ1・1/3(8g)
しょうゆ	小さじ2/3(4g)	食塩	少々
酒	小さじ1弱(4g)	水	20cc

<作り方>

- ① しょうがはみじん切り、ごぼうはささがき、にんじんは千切り、油揚げは油抜きをしてから千切りにする。干ししいたけは、洗って戻しておく。
- ② 豚肉に、しょうが、しょうゆ、清酒で下味をつける。
- ③ 鍋に油を熱し、②をよく炒める。
- ④ ごぼう、にんじんを入れ、さらに炒める。
- ⑤ 干ししいたけ、調味料を入れて煮る。
- ⑥ 油揚げを加えてさらに煮る。
- ⑦ 汁気が少なくなったら味見をし、薄いようであれば食塩を加えて味を調整、煮汁と具を分ける。
※しっかり味をつける。
- ⑧ 炊飯器に洗った米、煮汁を入れて規定量まで水を加え、炊飯する。
- ⑨ 炊き上がったら具をのせて蒸らし、さっくりと混ぜ合わせる。