

# 11月給食だより

さいたま市立見沼小学校  
令和7年11月号

## ちさんちしよう 地産地消を推進 地場産物を 食べよう！

地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

### ★給食で使用している埼玉県産・さいたま市産の食材★

- ◎ごはん：県産米・市内産
- ◎パン類：県産小麦粉、米粉
- ◎地粉うどん：県産小麦粉
- ◎野菜：こまつな、きゅうり、さといも、にんじんなど積極的に県産・さいたま市産の野菜を取り入れています。また、さいたまヨーロッパ野菜研究会で育てている「カリーノケール」等の野菜も使用することがあります。



### ★今月の埼玉県にちなんだ献立★

- ・東松山やきとりごはん：東松山でいう「やきとり」は、鶏肉ではなく、豚のかしら肉を串にさして焼き、辛いみそだれをかけたものがソウルフードです。給食でも、豚肉に甘辛い味付けをしたものをごはんに混せ込んでいるので、人気メニューのひとつです。
- ・まゆたま汁：秩父地方の郷土料理です。養蚕が盛んに行われていた時代、まゆのできが良くなるように、まゆの形に似せた団子を汁に入れて食べられていました。給食でもたっぷりの根菜と団子がはいった温まる汁物を作ります。
- ・しゃくしなごはん：しゃくしなとは、秩父地方で栽培されている漬物用の伝統野菜「雪白体菜」です。葉の形がしゃもじに似ていることから、「しゃくしな」と呼ばれるようになりました。今月は、しゃくしなを使ったたきこみごはんを提供します。



11月24日は  
「和食の日」

## 世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

### 和食の特徴

①多様で新鮮な食材と  
素材の味わいを活用



②バランスがよく、  
健康的な食生活



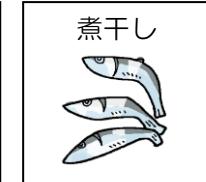
③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



## 和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。給食でも、かつおだしやかつおとさばの混合だし、こんぶだしなど、料理によって使い分け、和食をおいしくあじわってもらえるように心がけています。

11月9日(日)ツールド・フランス・さいたまクリテリウムが開催されます。

給食では、11月7日(金)にフランスにちなんだメニューを提供します。市内全学校が取り組みますが、献立は各学校で異なります！見沼小のメニューは、フランスパン、メープルシロップマーガリン、鶏肉のブランケット、サラダ・リヨネーズ、牛乳です。





## ちちぶみそポテト

【材料・切り方（小学生4人分）】

材料	1人分	4人分	切り方
じゃがいも	80g	320g	
小麦粉	12g	48g	
水	13g	52g	
揚げ油	適量	適量	
赤みそ	5g	20g	
砂糖	6g	24g	
しょうゆ	0.7g	1.8g	
水	5g	20g	

【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむき、芽をとって乱切りし、水につけておく。
- ② 小麦粉と水を混ぜてバッター液を作り、じゃがいもをからませて、油でカリッと揚げる。
- ③ ★の材料を混ぜて加熱する。こげやすいので弱火で混ぜながら、とろっとするまで加熱する。
- ④ 揚げたじゃがいもに、みそだれをかける。

秩父市のB級グルメ、みそポテトを紹介します！じゃがいもは少ない油で調理するときは火が中まで通りにくいので、一度蒸してから使用することもおすすめです。あまからいたれど子どもも大人も大好きな味！副菜として、おやつとして、ぜひ挑戦してみてください。



✿キリトリ✿

ぜひ作った感想を教えてください！質問等でも構いません。

年 儿童氏名 \_\_\_\_\_

見沼小学校

提出先：学級担任→栄養教諭