11月給食だより

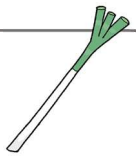
さいたま市立見沼小学校
令和８年１１月号

地産地消（ちさんちしょう）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、じゃがいも、さつまいもなど積極的に県産・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」「カーボロネロ」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★



・**ゼリーフライ**：行田市で生まれたゼリーフライは、形が小判に似ていることから「銭フライ」と呼ばれ、それがなまって現在の名前になったといわれています。おからや蒸したじゃがいもをつぶし混ぜて小判形にし、油で揚げて作ります。ソースも給食室手作りです。４３０個のゼリーフライを作る作業は工程が多くとても大変ですが、ふるさとのおいしい郷土料理を味わってもらうために、心をこめてつくります。
・**ねぎしお豚丼**：給食で使用している豚肉は、埼玉県産です。この豚肉と、県内産のねぎなどの野菜を加えて具を作り、ご

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」

こんぶ	煮干し	かつおぶし	干ししいたけ
			

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15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15日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、クロワッサン　ポトフ　タラのラタトゥイユソースがけ　ブラマンジェブルーベリーソースがけ　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	一口大乱切り
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。あまからいたれで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。



★☆★☆作った感想を教えてください★☆★☆

給食だよりの１ページ目にあるURLから、レシピを作った感想や、
給食に関する質問など随時受け付けています。ぜひお気軽に声をお聞かせください。