



11月の給食だより

令和5年10月31日
さいたま市立大宮別所小学校
給食室

11月は

『彩の国ふるさと学校給食月間』です！



埼玉県では、11月を『彩の国ふるさと学校給食月間』としています。地元の食材の一層の活用を図るとともに、地元食材や郷土料理などへの理解を通して、ふるさとへの愛着を深めてもらおうと、大宮別所小学校でも様々なメニューを取り入れます。今月は、さいたま市、埼玉県にちなんだ給食が盛りだくさんです。



地場産物&郷土料理



新米

11月～1月は、さいたま市でとれた『新米』を使用します。お米の品種は、コシヒカリや彩のきずななどです。

小松菜ふりかけ

給食で使用している全ての小松菜は、さいたま市の緑区にある若谷農園さんから購入しています。地産地消です。

ヨーロッパ野菜

岩槻区で作っているさいたま市産の『スイスチャード』と『カリノケール』を今回初めて使います。どんな味の野菜かな。お楽しみに。

かてめし

『かて』とは、秩父地方で「混ぜる」という意味があります。鶏肉やごぼう、人参、こんにゃくなどで作った具を混ぜて作ります。秩父地方の郷土料理で、里芋の茎を乾燥させた「ずいき」を入れるのが定番だそうです。

★この他にも、まだまだ地場産物&郷土料理がです。楽しみにしてください。



つくってみませんか！

【レシピの紹介】～給食の献立より～

「じゃがマーボ」

＜材料4人分＞

•じゃがいも（いちょう切り）	350g	◎砂糖	2g
•豚肉（挽肉）	100g	◎清酒	4g
•しょうが（みじん切り）	少々（2g）	•水	40g
•にんにく（みじん切り）	少々（2g）	◎しょうゆ	12g
•ねぎ（小口切り）	40g	◎赤みそ	20g
•にんじん（粗みじん切り）	40g	◎豆板醤	0.8g
•たけのこ水煮（粗みじん切り）	40g	◎オイスターソース	12g
•干しいたけ（粗みじん切り）	2g	•油	4g
•グリーンピース（冷）（茹でる）	10g	•ごま油	3g
•たまねぎ（粗みじん切り）	150g	•でん粉	2g
		•溶き水	4g

＜作り方＞

- ①じゃがいもを蒸す。
- ②油を熱し、しょうが、にんにくを炒め豚肉を加え、さらに炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、グリーンピースを入れ炒める。
- ④水を入れて、あくをとりながら煮る。
- ⑤◎の調味料を入れ、水溶きでん粉でとろみをつける。
- ⑥ねぎ、①のじゃがいも、ごま油を入れる。