



11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。さいたま市、埼玉県産の食材を使用した献立や、埼玉県の郷土料理を給食で提供します。また、11月～1月は「さいたま市産の新米」になります。小松菜は、全てさいたま市緑区にある若谷農園さんの小松菜を届けていただきます。

～今月の献立から～

1日(金)	メルルーサのマリネ・・揚げた魚にたまねぎ、ピーマンなどの野菜を入れた甘酢ソースをかけます。 ラタトゥイユ・・ベーコンや鶏肉、なす、トマト、ズッキーニなどの野菜を煮込んだ料理です。
8日(金)	150周年記念のお祝い給食を、給食委員会の児童が考えました。その中から選ばれた献立を給食で出します。
11日(月)	川島呉汁・・埼玉県川島町の郷土料理です。田んぼの端の空いているところに大豆と一緒に栽培し、その大豆を秋に収穫し、各家庭では収穫したばかりの豆をすり鉢ですり呉汁を作っていました。大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」といいます。
12日(火)	ゼリーフライ・・行田市の郷土料理です。名前の由来は、小判のような形から「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったと言われています。おからとつぶしたじゃがいもを、炒めたにんじんや、ねぎ等の野菜をよく混ぜ合わせ小判型にし、それを油で揚げてソースにくぐらせて仕上げます。
13日(水)	ししゃも狭山茶フライ・・狭山市産の抹茶を衣に使用しています。
18日(月)	かてめし・・秩父地方の郷土料理です。米の生産量が少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことから出来た料理です。ハレの日に食べることが多いです。 まゆ玉汁・・秩父では昔、養蚕が盛んで繭の出来がよくなるようまゆの形に似せた団子を木の枝に刺し飾っていました。本来は、飾った団子を入れますが今回は白玉もちを入れています。
19日(火)	小江戸カレー・・埼玉県産のさつまいもを使っています。
20日(水)	ホキの和梨ソースかけ・・埼玉県産の梨を使ったソースを魚にかけます。、埼玉県の梨は、久喜市、白岡市、蓮田市を中心とする県東部地域と神川町、上里町の県北部地域で作られています。品種は、幸水・豊水・彩玉です。
26日(火)	彩の国シチュー・・埼玉県産のさつまいも、ブロッコリーを使用します。
27日(水)	東松山焼き鳥ごはん・・一般的に焼き鳥と言うと鶏肉を使いますが、東松山市の焼き鳥は、豚のカシラ肉を使い、辛いみそダレをつけて食べるのが定番です。給食でも豚肉を使用し、豆板醤や赤みそを使用した味付けです。
29日(金)	豆腐ラーメン・・しょうゆ味のスープに、豆腐とひき肉のあんかけがメンの上ののっているラーメンです。埼玉県のB級グルメとしても有名です。岩槻や西浦和に、豆腐ラーメンをだしているお店があります。

11月8日は強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



<p>たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など</p>	<p>カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など</p>
<p>ビタミンA レバー、緑黄色野菜など</p>	<p>ビタミンC 野菜、いも、果物など</p>
<p>ビタミンD 魚介類、きのこなど</p>	<p>いろいろなものを食べようね!</p> <p>きゅーたん</p>

©少年写真新聞社2024

11月23日は、勤労感謝の日 ~感謝してたべよう~

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん