

# 給食だより 11月

新座市立野火止小学校  
校長 丹代 円  
栄養士 西川 聡子

木の葉が色づき、秋も深まってきました。寒く感じる日も増えてきます。朝昼夕の食事を毎日バランスよくしっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

## おなかいっぱい！ふるさと味めぐり ～11月の給食を食べて、埼玉県内を旅しよう～



### 21日：白菜とかぶのゆず漬物(越生町)

埼玉県では、毛呂山町や越生町で「ゆず」の栽培が盛んです。特に越生町のゆずは生産量が多く、香りの高いゆずが有名で、加工品などにも利用されています。

### 19日：つみっこ(本庄市)

いわゆる「すいとん」のことです。小麦で作った生地を「つみとる」という方言で、「つみっこ」と呼ばれるようになりました。

### 25日：まゆたま汁(秩父市)

養蚕が盛んな秩父市で、蚕のまゆに似せた団子をつくり、まゆの出来が良くなるよう願ったことから生まれた料理だとされています。

### 27日：呉汁(川島町)

呉汁の「呉」とは「大豆をすりつぶしたもの」という意味です。川島町の冬の郷土料理として親しまれてきました。

### 5日：とうふラーメン

さいたま市岩槻城址公園にあるレストランの名物料理です。

### 28日：小江戸カレー(川越市)

大根とのらぼう菜のサラダ(小川町)  
「江戸のように栄えた町」である「小江戸」川越の名産であるさつまいもとほうれん草が入ったカレーです。また「のらぼう菜」は小川町付近で多く生産される葉物野菜です。しおれやすいので、あまり流通はしません。

### 25日：鉄骨いなりちらし・鑄物汁(川口市)

川口市といえば「鑄物の町」。鑄物工場に奉られているお稲荷様と、「鉄」のイメージから考案された料理を、給食用にアレンジしました。鑄物汁は、最後に加えるごま油が溶けた鉄をイメージしています。

### 6日：高橋農園さんのにんじんツナパスタ(新座市)

### 17日：にんじんうどん(新座市)、ほか

にんじんうどんは、新座市内の契約農家さんが栽培した質の良いにんじんと、人が集まるときにはうどんを打っておもてなしをするという、地域に根付いた「手打ちうどん」の食文化を融合させた、新座を代表する名物です。

給食でも、日常的に地元農家さんのにんじんを使わせて頂いています。11月に、野火止小学校の3年生が、地域のにんじん農家さんを見学し、収穫体験を行う予定です。収穫したにんじんは、給食で使用しますのでお楽しみに！



※去年の収穫体験の様子です。 ©新座市2010

## ごはんともそしるは和食の基本！

5年生が、家庭科【食べて元気に】の単元で、ごはんともそしるについて学習します。そこで、7日の給食でもごはんともそしるの組み合わせを実施します。この日ももちろん、五大栄養素【炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミン】がとれる献立になっています。みそしるは「かつお」でだしを取り、具は教科書にのっている旬の食材に合わせ、さつまいもときのこ類などを使用する予定です。



主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品
<p>栄養素：炭水化物、脂質</p>	<p>栄養素：たんぱく質、無機質</p>	<p>栄養素：無機質、ビタミン</p>
7日の給食の食品 米、麦、さつまいも、三温糖	ごま、ごま油、鮭、ぶた肉、みそ	牛乳、にんじん、チンゲンサイ、もやし、こまつな、しめじ、えのきたけ

## 作ってみませんか？～さばのおろしあんかけ～

これから旬をむかえる「さば」と「大根」を組み合わせました。脂ののったさばに、さっぱりとしたおろしあんかけが良く合いそうです。

### 【材料(※中学年の5人分)】

- さば切り身 5切
- 酒 10g
- しょうが 3g
- しょうゆ 5g
- でん粉 適量
- 薄力粉(なくても良い) 適量
- 揚げ油 適量
- みりん 5g
- 酒 5g
- しょうゆ 15g
- 砂糖 10g
- 酢 12g
- 大根 50g…おろす
- 水 40g
- でん粉 適量
- とき水 適量

### 【作り方】

- ①さば切り身に酒、しょうが、しょうゆを漬ける。
- ②下味をつけたさばに粉をまぶし、揚げる。
- ③カック内の材料を加熱し、タレをつくる。最後に水ときでん粉でとろみをつける。
- ④揚げたさばに③をかけて、出来上がり。

