給食だより11月

新座市立野火止小学校
校　長　若林　寿
栄養士　西川　聡子

給食でめぐる埼玉県の旅

～11月はふるさと学校給食月間です～



ⓒ埼玉県2005



4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。

17日：ゼリーフライ（行田市）
つぶしたじゃがいもと、おからを小判型に成形し、揚げたものです。小判＝銭（ぜに）フライが変化し、ゼリーフライと呼ばれるようになりました。

11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。

26日：わらじカツ丼（秩父市）
ごはんの上に、わらじに見立てたカツをのせます。カツは2枚が基本ですが、給食では調理や栄養価の関係で1枚です。

6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。

20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。

1日：キューポラ定食風（川口市）
川口市といえば「鋳物の町」。“鉄”のイメージから考案された“鉄骨いなり”と、唐辛子や小松菜の入った“雷すいとん”の組み合わせは“キューポラ定食”と呼ばれており、それを給食風にアレンジしました。

5日：高橋農園さんのにんじんﾂﾅﾋﾟﾗﾌ（新座市）
27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

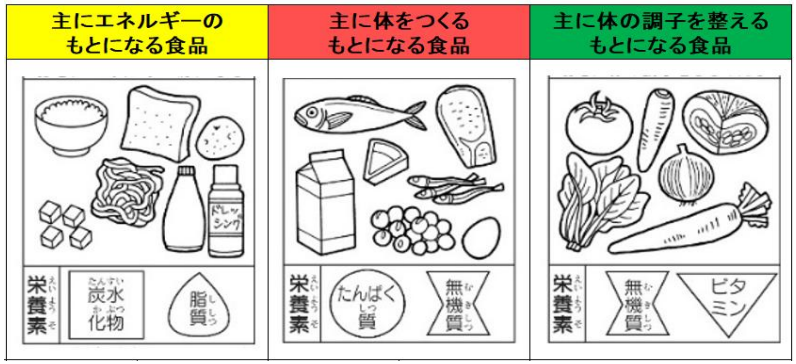


ごはんとみそしるは和食の基本！

～赤・黄・緑をそろえた食事で、元気な毎日を！～



５年生が、家庭科【食べて元気に】の単元で、ごはんとみそしるについて学習します。そこで、11月24日の“和食の日”に、ごはんとみそしるの和食給食を実施します。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（※給食は毎日五大栄養素をそろえています）。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。



作ってみませんか？～ぐりとぐら風カステラ～

給食では直径8㎝、高さ2㎝の平たい紙カップを使って作る予定です。絵本に出てくるカステラみたいに上手にできると良いな…と思います！

【材料（※5個分）】

鶏卵	80ｇ
グラニュー糖	42ｇ
バター	15ｇ
はちみつ	20ｇ
薄力粉	60ｇ
ベーキングパウダー	2.5ｇ
耐熱カップ（丸）	5個

【作り方】

① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
② 牛乳、溶かしたバター、はちみつを混ぜ合わせておく。
③ 鶏卵を割り、砂糖を加える。泡だて器で白っぽくなるまでよく泡立てる。
④ ③に①を加え、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。
⑤ カップに流し入れ、オーブンで焼く。（170度 11分程度）