

給食だよい

令和7年11月 美園中給食室

11月の給食目標：郷土の食文化を知り、地元の魅力を感じよう

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。給食を通して地域の農畜産物を知り、ふるさとへの理解と愛着を深める月間です。埼玉県やさいたま市では、たくさんの農畜産物が育てられています。

また、おいしい郷土料理やB級グルメも数多くあります。11月の給食ではいつも以上に地元の食材や料理を紹介します。



埼玉県のキャラクター「コバトン」です。県の鳥「シラコバト」がモチーフで、2004年に埼玉県で開催された国体のマスコットとして、県の特命宣伝部長となりました。今年は、埼玉県が誕生して154年目となります。

「地産地消」はSDGsにも貢献します

「地産地消」とは、「地域で生産された食材をその地域で消費する」ことです。身近で採れたものは、輸送距離が短い分、新鮮でエネルギーも輸送コストも少なく済みます。また、生産者の顔がわかることは安心で、消費者側も地域の理解へつながります。

私たちの毎日の買い物が、地元生産者を応援し、日本の食料自給率を上げる「カギ」になります。



さいたま市のキャラクター「ヌウ」です。見沼田んぼの主の子孫です。生まれ育った見沼（ミヌマ）から「ヌウ」となりました。さいたま市は2001年5月1日に浦和市・大宮市・与野市が合併して誕生。その後2005年4月1日に岩槻市が合併しました。今年はさいたま市が誕生して24年目です。

埼玉県は農産物の宝庫です！



埼玉県には、主に埼玉でしか栽培されていない特徴ある農産物がたくさんあります。また、埼玉県は穏やかな気候と豊かな自然に恵まれた農業県であり、産出額の多い農産物が数多くあります。

埼玉ならではの農産物

- 野菜【ヨーロッパ野菜、いちご（かおりん、あまりん、べにたま）、里いも（丸系ハツ頭）】
- 果樹【日本なし（彩玉）、ぶどう（ちちぶ山ルビー）】
- 狭山茶
- 米（彩のかがやき、彩のきずな）
- 畜産物（豚肉、牛肉、タマシヤモ）



下線の引いた食材は、美園中でも10月～12月に使用する食材です。

食材の一部詳細をご紹介します。

カリフローレ



さいたま市にある種屋さんが品種改良した軸まで食べられるスティックカリフラワーです。4、5月と11月が旬で、ブロッコリーやワカリフラワーと同じ使い方をします。炒め物やサラダ、パスタ等色々な料理に合います。美園中では19日（水）のサラダに登場します。

バターナッツかぼちゃ



バターのようなクリーミーさとナツのようなこくのある甘味があることから、この名前がつきました。電子レンジで加熱するだけで、スプーンでくえる程、柔らかくなります。旬は9月～10月。美園中では、7日（金）にポタージュで登場します。



埼玉県で開発されたオリジナルブランド米で、大粒でもっちりとした粘りの強い食感が特徴です。暑さと害虫に強いため、農薬を減らして栽培できることから県内でも栽培者の多い品種となっています。

生産額上位の農産物

全国1位



里いも

全国2位



小松菜



長ねぎ



ほうれんそう

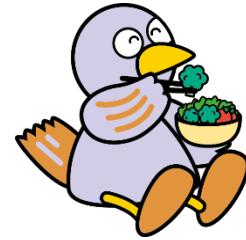
全国3位



かぶ



ブロッコリー



11月の給食レシピ紹介

里芋のグラタン(4人分 主菜ではなく副菜の量です)

【材料】

里いも	250g (大きめ2個) → 小さめいちょう切り
塩	小さじ1/4くらい
白こしょう	少々
生クリーム	30g
マヨネーズ	12g
ピザ用チーズ	30g
パセリ (乾)	少々
パン粉	6g
パルメザンチーズ	少々 (なくても良い)
アルミカップ (お弁当で使うおかず入れ)	4コ



【作り方】

- ①里いもは蒸して、温かいうちに粗くつぶし、塩と生クリームを混ぜる。
- ②①をアルミカップに入れる。
- ③②の上からマヨネーズをかける。
- ④ピザ用チーズ、パセリ、パン粉、パルメザンチーズを合わせたものを③の上からかける。
- ⑤トースターで焼き目が付くまで加熱する。

小松菜とじゃこのふりかけ(6人分)

【材料】

ちりめんじゃこ	35g
みりん	小さじ1.5
ごま油	小さじ2
小松菜	100g → 1cm幅に切る
酒	小さじ1
塩	1g
いりごま (白)	大さじ1



【作り方】

- ①小松菜は茹でて、水にさらし水気を絞っておく。
- ②フライパンでごまを炒って取り出す。
- ③同じフライパンにちりめんじゃことみりんを入れ、乾煎りして取り出す。
- ④同じフライパンにごま油を熱し、小松菜を炒め、酒、塩を加える。
- ⑤④にちりめんじゃことごまを加え馴染んだら完成。

11月～1月のお米は、全てさいたま市の新米を使用します。また、小松菜は緑区の若谷農園、他の食材も市内産の食材をできるだけ取り入れています。地元の食材で地元の味を楽しみましょう。



☆1年生が立てた献立を給食で実施します☆

家庭科の夏休み課題で、給食献立コンテストを実施しました。栄養素のバランスや食品群ごとの使用量を守りながら旬や彩り、地産地消を推進するなど、工夫を凝らした素晴らしい献立を採用し、1月まで実施します。

11月は11日（火）に1年2組佐々木夏さん、13日（木）1～4年新井美有さん作成の献立が登場します。

※献立は、食べやすさや予算等の関係で、一部変更しているものもあります。

11日（火）献立…シュガートースト、牛乳、彩の国シチュー、海藻サラダ

テーマ：さいたま市のお野菜を使った色鮮やかな献立
工夫点①シチューには地場産の野菜を使っていること

②海藻サラダは黄色（コーン）、緑色（海藻、きゅうり）の色、シチューは白、オレンジ、黄色、緑で彩りのよい献立にしたこと



13日（木）献立…わかめご飯、牛乳、鮭の西京焼き、筑前煮、湯葉入りすまし汁

テーマ：いい日本食の日（11月24日）

工夫点①和食文化への理解が深められるような献立にした。

②色々な味が楽しめるように、みそ味、しょうゆ味、塩味にした。

※献立実施が24日でないことご了承ください

