

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。1日の気温の変化が大きくなってきます。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～

1日：かてめし・みそポテト（秩父市）

お米の生産量が少ない地域のため、ごはんの量を増やすために具を混ぜたことからできた料理です。「かてる」は「混ぜる」という意味です。

2日：つみっこ（本庄市）

いわゆる「すいとん」のことです。小麦の生地を「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。

27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りました。

7日：とうふラーメン（さいたま市）

「埼玉B級ご当地グルメ王決定戦」で優勝したことがあります。レストランのまかない料理が始まりだそうです。

22日：小江戸カレー（川越市）

「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。川越市の学校給食でも、提供されています。

27日：にんじんうどん（新座市）

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。

新座の名産といえば、にんじん！

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、給食で使しますので、お楽しみに！

30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。



9月22日のにんじん畑の様子です。
11月には、どのようなになっているかな？

©新座市2010

11月24日は和食の日

海、山、里と豊かな表情を持つ国土に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界からも注目を集めています。さらに「自然の尊重」という大きな考え方で貫かれていることも和食の特徴となっています。

給食の和食献立を 参考にしよう！

副菜

季節の野菜、きのこ、いも、海藻などが入ったおかずです。主に体の調子を整える栄養素（ビタミン、無機質、食物せんい）が含まれています。

ごはん

主にエネルギー源になります。給食では、季節の食材を入れた混ぜご飯にすることもあります。

主菜

お肉や魚、卵、大豆などの、メインになるおかずです。主に体を作るもとになる栄養素（たんぱく質）が含まれています。

汁もの

こんぶやかつおぶしなどで出汁をとり、みそやしょうゆ、塩などで味付けして作っています。

10月4日の献立
麦ごはん、牛乳、さばの文化干し、
即席漬け、にらたまスープ

作ってみませんか？～アップルケーキ～

給食では、りんごの缶詰を使っています。おやつにも良いですし、ほかの果物缶詰でアレンジしても良いですね。

【材料－5人分－】

薄力粉 60g
ベーキングパウダー 2.5g
グラニュー糖 35g
バター 35g
はちみつ 8g
ヨーグルト 50g
牛乳 40g
卵 40g
りんご缶（粗みじん） 80g



【作り方】

- ①薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
 - ②はちみつ、バター、牛乳は湯せんにかけておく。
 - ③りんご缶は水分を十分にきって刻み、薄力粉を少量まぶしておく。
 - ④材料を全部あわせて均一になるように混ぜる。
 - ⑤アルミカップ等に流し込み、オーブンで焼く。
- ※給食では、クッキングシートをひいた鉄板に流し込んで焼き、切り分けます。