



みなさま、こんにちは。今回も見ていただきありがとうございます。
今日は、「彩の国ふるさと学校給食月間」についての独り言です。

彩の国ふるさと学校給食月間とは、食育月間の6月と収穫の秋の11月の2か月をさす埼玉県独自の取り組みです。

彩の国ふるさと学校給食月間は、地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど、地元産食材の一層の活用を図るとともに地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。特に両月の第3週を「地場産物活用強化ウィーク」とし、重点的に実施に努めています。

そのため今月は、より多くの地場産物を使用し、埼玉県の郷土料理もたくさん提供したので、1週間ごとに分けてみなさまに紹介をしたいと思います。郷土料理ではない日もありますが、ご了承ください。

まずは、4日（火）～7日（金）の4日間です。

11月4日（火） 白飯・牛乳・さわらの西京焼き・小松菜とツナのサラダ・豚汁



「精白米」が埼玉県産、小松菜とツナのサラダに使用した「小松菜」がさいたま市産です。

小松菜とツナのサラダは、南中の給食のサラダの中で人気のメニューです。

今度、この独り言にレシピを掲載予定なので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

11月5日（水） わかめご飯・子持ちししゃも狭山茶フライ・米粉めんと野菜のあえもの・彩の国みそ汁



「精白米」が埼玉県産、彩の国みそ汁に使用した「小松菜」がさいたま市産です。

ししゃもの衣に狭山茶の茶葉が使用されています。ほんのり香る程度なので、お茶が苦手な生徒でもおいしく食べられます。

わかめご飯は、給食で大人気のメニューですね！

11月6日（木） かてめし・だし巻たまご・もやしのゆかりあえ・秩父まゆ玉汁



「精白米」が埼玉県産、彩の国みそ汁に使用した「小松菜」がさいたま市産です。

秩父地方では昔からまゆの生産が盛んでした。そこで白玉をまゆの形に似せたまゆ玉を汁物に入れて食べることが伝わりました。今回給食で使用したまゆ玉団子は右の写真です。まゆに似ていますね。



11月7日（金） 白飯・鶏肉の埼玉県産ゴールデンかぼすソースかけ・きゅうりと昆布の浅漬け・沢煮碗



「精白米」が埼玉県産、彩の国みそ汁に使用した「小松菜」がさいたま市産です。

埼玉県で生産された「ゴールデンかぼす」を使用したタレを作り、揚げた鶏肉にかけました。

とても好評だったので、レシピを掲載したいと思います。

材料（1人前）と作り方です。

鶏もも肉切身	: 70g
片栗粉	: 適量
揚げ油	: 適量
京桜みそ	: 5g
しょうゆ	: 1g
三温糖	: 4.5g
みりん	: 1.5g
ゴールデンかぼすソース	: 1g
水	: 8g

- ① 鶏肉に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ② 京桜みそ～水を混ぜ合わせて加熱し、タレを作る。
- ③ ①の油が切れたら、上から②をかけて完成。

※ゴールデンかぼすソースは、甜菜糖、かぼす、水飴を混ぜ合わせたものです。

ソースのみだと、柑橘類特有の皮の苦みを感じられます。

ご家庭では手に入りにくいので、かぼすを買って、しぼり汁に水飴や砂糖を少し入れて作ってみてください！

今回の独り言は以上です。次回もまた見てください！

次回もお楽しみに♪