

給食だより 11月

令和6年11月1日
新座市立東北小学校
栄養士 堀 絵美子

11月5日（火）は給食費の引き落とし日です。

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

埼玉県では、実りの秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地産地消の考えに基づき、埼玉県の地場産物や郷土料理に親しみ、ふるさとへの愛着を深めることなどを趣旨として実施されています。

東北小学校の給食でも、埼玉県産や新座市産の食材、旬の食材の利用や、埼玉県の郷土料理の提供を予定しています。



地産地消のよいところ

「地産地消」とは、地域で生産したものを、その地域で消費することです。

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境にいい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



埼玉県の農産物について

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多くあります。

野菜、果物、お米、お茶、お肉など、それぞれの生産者がこだわりをもって育てています。

代表的な農産物

全国第一位：里芋、長ネギ

全国第二位：小松菜、かぶ

にんじん
給食最多出場野菜
&新座市の特産です！
また、けんちんうどんには、新座市のにんじんうどんも入っています。



©新座市2010

学校給食のレシピ

【ヤンニョムチキン】

【材料】（4人分）

- ・鶏肉・・・300g（2cm角）
（胸、ももどちらでも大丈夫です）
- ・清酒・・・10g（小2）
- ・片栗粉
- ・揚げ油



- ・サラダ油・・・4g（小1）
- ・しょうが・・・3g
（みじん切り、チューブ1～2cm）
- ・にんにく・・・2g
（みじん切り、チューブ1cm）
- ・長ネギ・・・15g（みじん切り）
- ・しょうゆ・・・18g（大1）
- ・砂糖・・・15g（小5）
- ・コチュジャン・・・1.5g（小1/4）
- ・ケチャップ・・・15g（小5）
- ・炒りごま・・・5g

【作り方】

- ①肉を2cm角に切り、酒に漬けておく。
- ②①に片栗粉をつけ、油で揚げておく。
- ③油でしょうが、にんにく、ねぎを炒めて香りを出し、調味料を加えてタレを作る。
- ④揚げた鶏肉、タレ、ごまをよくからめる。

【きのこサラダ】

【材料】（4人分）

- ・キャベツ・・・100g（短冊切り）
- ・小松菜・・・60g（2cm）
- ・大根・・・80g（千切り）
- ・サラダ油・・・5g（小1強）
- ・しめじ・・・40g
（石突をとってほぐす）
- ・エリンギ・・・40g（短冊切り）
- ・みりん・・・5g（小1弱）
- ・しょうゆ・・・5g（小1弱）

- ・砂糖・・・2.5g（小1弱）
- ・塩・・・2g（小1/3）
- ・こしょう・・・少々
- ・酢・・・12g（小2強）
- ・サラダ油・・・13g（大1強）

【作り方】

- ①キャベツ、小松菜、大根をそれぞれさっとゆで、水にとって冷ます。かるくしぼって水気をとる。
- ②フライパンに油をひき、きのこを炒める。火が通ったら、みりん、しょうゆで味をととのえ、冷ましておく。
- ③砂糖～サラダ油のドレッシングの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ④野菜、きのこ、ドレッシングを和える。

