給食だより（7号）

2024 年 11 月
さいたま市立大宮国際中等教育学校

～11 月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です～

埼玉県では、11 月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、学校給食において埼玉県産の食材や、埼玉県で古くから受け継がれてきた郷土料理などを積極的に取り入れることで、ふるさとへの理解や愛着を深めるための活動を行っています。

また、埼玉県の農業は、耕作地に適した平坦な土地が多いことや、冬でも晴天の日が多いという自然環境に加え、一大消費地である首都圏に位置していることで、産地と消費地の距離も近いという流通面での条件にも恵まれていることで発展してきました。ブロッコリー、きゅうり、小松菜、ほうれん草、里芋などは国内トップクラスの生産量を誇ります。

11 月の給食には、埼玉県産の食材や郷土料理をたくさん取り入れました。ぜひ、地元の味を楽しんでください。

埼玉県の郷土料理や食材を使った献立

【郷土料理】
まゆ玉汁　肉汁うどん　ゼリーフライ　いがまんじゅう　豆腐ラーメン　味噌ポテト　かて飯　葱ぬた

【埼玉県産の食材を使った献立】
肉味噌コロッケ（味噌）　彩の国納豆（大豆）　しゃくし菜チャーハン（しゃくし菜漬け）　埼玉県産キャロットパン（人参）
彩の国シチュー（カリフローレ）　ミルクプリン埼玉県産かぼすソースかけ（かぼす）　みかんゼリー（みかん）
カリフローレサラダ（カリフローレ）　埼玉県産キャベツメンチカツ（キャベツ）

※他にも、米・人参・長葱・大根・きゅうり・キャベツ・小松菜等は埼玉県産のものを使用する予定です。

☆レシピ紹介☆

ゼリーフライ

【材料】8 個分
じゃが芋…400g（蒸してつぶす）
おからパウダー…20g
玉葱…80g（みじん切り）
長葱・人参…各 40g（みじん切り）
塩・こしょう…各少々
小麦粉①…25g
小麦粉②・サラダ油・揚げ油・中濃ソース…各適量

【作り方】
① サラダ油を熱し、玉葱、長葱、人参を炒め、塩・こうしょうを振る。
② 粗熱を取った①に、じゃが芋、小麦粉①を加え良く混ぜ、小判型に成形して小麦粉②をまんべんなくまぶす。
③ 170～180℃の油できつね色になるまで揚げてソースをかける。

「カリフローレ」ってどんな野菜？

カリフローレはカリフラワーの仲間ですが、カリフラワーに比べて茎が細長いのが大きな特徴で、茎の部分も美味しく食べることができます。

栄養価はカリフラワーとほぼ同じで、ビタミン C、カリウム、ビタミン B 群、食物繊維も多く含んでいます。

収穫時期は4月から6月と、10月から1月上旬にかけてです。さいたま市では主に岩槻区で栽培されています。