

## ～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、学校給食において地元でとれた食材や、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。

埼玉県の農業は、平坦な地形や穏やかな気候など農業に適した環境に恵まれていると同時に、一大消費地である東京都心に近いという地理的条件のもとに発展してきました。県内で生産される農作物の中には、全国有数の収穫量を誇るものも数多くあります。

今月の給食には、埼玉県産の食材や郷土料理などをたくさん取り入れたので、ぜひ味わってください。



### 11月の給食で提供を予定している「郷土料理」や「県産食材を使った献立」

肉汁うどん 豆腐ラーメン 彩の国シチュー 肉味噌コロッケ ゼリーフライ 味噌ポテト カリフローレサラダ  
県産お茶プリン 県産いちごゼリー いがまんじゅう

### 11月の給食で使用を予定している「県産食材」

牛乳 ※米 地粉うどん 県産抹茶食パン 卵 豆腐 納豆 しめじ ブロccoliリー カリフラワー ※カリフローレ  
かぶ 長葱 小松菜 きゅうり ※スイスチャード 白みそ 赤みそ

※米・・・1、16日は地元のお米農家・原田農園のお米を、それ以外の日もさいたま市産のお米を使用する予定です。

※カリフローレ(スティックカリフラワー) 【収穫期:4月～6月,10月中旬 ～1月上旬】 ※スイスチャード 【収穫期:通年】



カリフラワーをスティック状に改良。柄の部分が長く、茹でるときれいな白とグリーンになる。柄の部分はアスパラガスのような甘味がある。



ほうれん草の仲間、生食も可能。茎は、赤、黄、オレンジ色と鮮やかなので、少量でも入れると料理の彩りが良くなる。

～作ってみませんか～

### ゼリーフライ



#### 【材料】8個分

じゃが芋(蒸してつぶす)・・・400g  
おから(乾燥タイプ)・・・15g  
玉葱(みじん切り)・・・80g  
長葱・人参(各みじん切り)・・・各40g  
小麦粉・・・40g(様子見て加減する)  
塩・こしょう・・・各少々  
小麦粉・揚げ油・中濃ソース・・・各適量

#### 【作り方】

- ① フライパンにサラダ油を熱し、玉葱、長葱、人参を炒め、塩・こしょうをふり味をととのえ、粗熱を取る。
- ② じゃが芋、おから、①、半量の小麦粉を合わせてこね、小判型に形を整える。(柔らかい場合はコロッケと同じくらいのかたさになるまで残りの小麦粉を追加する)
- ③ ②に小麦粉をまぶし、余計な粉を軽く落としてから、きつね色になるまで油で揚げる。
- ④ ソースをかける。