



給食だより



がっこうきゅうしょくげっかん さいたまふるさと学校給食月間

埼玉県は、人口700万人を超える大消費地であるとともに、一方では、米をはじめ、小麦、野菜、畜産など、全国有数の生産地でもあります。こうした豊かな恵みと立地条件を生かすため、埼玉県では地域で生産された新鮮で、安全・安心な農畜産物を地域で消費する「地産地消運動」を推進しています。

これにあわせて、さいたま市ではさいたま市教育委員会、さいたま市学校栄養士会、シェフズクラブ S A I T A M A が連携して市内でとれたさつまいもや、近年力を入れているヨーロッパ野菜カリフローレを取り入れたカレーを市内一斉に献立に取り入れます。

学校給食統一献立 ～10万人でいただきます！給食～

実施日 平成30年11月13日（火）

献立 白飯
さいたまシェフズカレー
牛乳
さいたまカリフローレサラダ

特徴

- ・さいたま市内産の米、さつまいも、カリフローレを使用します。
- ・シェフズクラブ S A I T A M A が監修し、さいたま市教育委員会、さいたま市学校栄養士会が献立を作成しました。
- ・シェフズクラブ S A I T A M A が監修したさいたま市オリジナルのカレーソースを使用し、全校で同じ味のカレーが提供されます。
- ・サラダのドレッシングは、シェフが考えたレシピで手作りします。

カリフローレ？

カリフラワーの一種です。

カリフラワーのように花雷（花とつぼみ）がかたまりになるのではなく、花の下の柄の部分
が細長く分かれ、スティック状になっています。

主に花雷の部分を食べるカリフラワーに対し、カリフローレは花梗（花の下の柄の部分）が長く黄緑色で、どちらかというとな梗部分を食べます。

「シェフズクラブ S A I T A M A」

1990年設立。会員は16店舗（平成30年9月現在）。会員間の相互信頼のもと、更なる技術と知識の向上に努め、埼玉県における西洋料理の発展と地域貢献にとりくんでいます。

埼玉県は、いろいろな野菜をつくっています。

ブロッコリー



ビタミンやミネラルが豊富で栄養価が高く、サラダやシチューの具にも使われます。日本では、40年くらい前から食べられるようになった、わりと新しい野菜です。埼玉県は全国3位の生産量をほこります。

こまつな



東京都の江戸川区小松川で生まれたこまつなですが、その生産量はいまや東京（全国2位）をぬいて、埼玉県が日本一となっています。

ほうれんそう



ビタミンや鉄分が豊富で元気のもと。もともとは秋から冬の野菜でしたが、品質改良によって、現在では一年中つくられており、埼玉県の野菜の中でも最も作付け面積が多い作物となっています。全国2位

ねぎ



全国2位の生産量をほこる埼玉県のねぎ、県北部の深谷市の特産品「深谷ねぎ」が有名です。

そのほか埼玉県でとれるもの

かぶ・・・2位

さといも・・・2位

きゅうり・・・3位

埼玉県で作られている野菜はとても種類が豊富なの。全部で100種類以上の野菜が作られているそうよ。

給食では、今月さいたま市産のお米をつかいます。また、こまつなは通年さいたま市産を購入しています。



今月の埼玉県産食材を使った献立や埼玉県の郷土料理

- 16日 深谷ねぎラーメン（ねぎ） ゼリーフライ（行田市）
- 19日 かて飯（秩父地方） さといものそぼろ煮（里芋）
- 21日 青菜（小松菜）とハムのピラフ 魚の和梨ソースかけ（梨）
グリーンサラダ（ブロッコリー）
- 22日 親子煮（卵）
- 26日 米粉シチュー（米粉・ブロッコリー）

しんどふじ 身土不二

「身土不二」という四字熟語をきいたことがありますか？ 「身土不二」とは、**身体**とかんきょう（土）とは、二つに分けて考えることができない（不可能）ということ。つまり、自分の住んでいるところの近くでできたものを食べることが身体にいいですよ、ということです。

近くでとれた野菜やお米は、あなたと同じ水や空気、土などの中で育っています。それを食べる、ということは、自分と同じように育ったなかまの野菜たちから、いのちのパワーをもらうということ。近くでとれた野菜をたくさん食べましょう！ これは、遠くでできたものをガソリンを使って運んでくることにくらべると、地球にやさしい食事にもなっています。

