



11月給食だより



さいたま市立沼影小学校

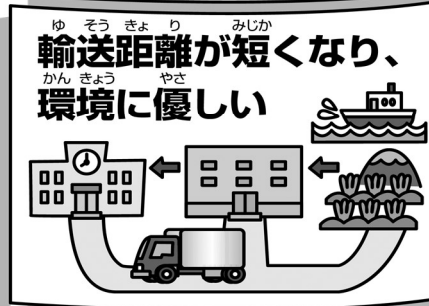
令和7年度 11月号

毎月19日は、食育・地産地消の日
おうちのひととよみましょう



11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です♪

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。特に第3週を「地場産物強化ウィーク」とし、埼玉県産、さいたま市産の食材を多く取り入れた給食を実施します。埼玉県やさいたま市は、さまざまな農産物が生産されています。ぜひ給食やご家庭などで郷土の味を楽しんでください。



実はすごいんです！埼玉県の農産物生産量



全国第1位



ねぎ



ほうれんそう



さといも



全国第2位



ブロッコリー



かぶ



こまつな

6日「かてめし」

埼玉県の郷土料理。お米が貴重だった時代に、お米を増量するために具材を混ぜて炊いた混ぜご飯です。さといもの茎「ずいき」を入れます。

「さいたま野菜のみそ汁」

埼玉県で多く生産されている「ねぎ」「かぶ」などを使った具沢山のみそ汁です。

18日「しゃくし菜ご飯」

「しゃくし菜」は標高の高い秩父地方で作られる野菜です。しゃもじに似ていることからこの名前がつけました。

「ゼリーフライ」

行田市、熊谷市のみで食べられている衣のないコロッケです。「ゼリーフライ」という名前は形が小判型なことから「銭（ぜに）フライ」と呼ばれたものがなまってゼリーフライと呼ばれるようになりました。

「煮ぼうとう」

深谷市の郷土料理。たくさんの野菜と幅広い麺を煮込んだ料理。渋沢栄一も愛した料理です。

21日「豆腐ラーメン」

埼玉B級グルメ決定戦で優勝した、岩槻生まれのラーメンです。熱々のスープに、柔らかい豆腐が入って体がほかほか温まる料理です。

「みそポテト」

秩父地方の郷土料理。揚げたじゃがいもに、甘辛のみそだれをかけて食べます。

27日「馬宮びかびかご飯」

西区馬宮産の新米を100%使ったご飯です。馬宮地区は、昔から米作りが盛んな地域です。

「白菜のゆず香和え」

埼玉県の毛呂山町は、日本最古のゆずの産地といわれ、ブランドゆずとして高値で取引されていました。毛呂山町のゆずの特徴は、気品ある香りで高品質であることです。その毛呂山町産のゆずをドレッシングに使います。

緑区若谷さんの小松菜

埼玉県は小松菜の生産量の多い地域です。沼影小の給食では、緑区の若谷さんが育ててくれた新鮮な小松菜を使っています。これから寒くなるにつれ、ますます美味しくなります。

13日「さいたま丼」

埼玉県、さいたま市で生産された「ねぎ」「豆苗」「卵」「里いも」を使った埼玉の恵みたっぷりの料理です。

19日「小江戸カレー」

川越市はさつまいもの産地として有名です。日本橋から十三里離れていたことにかけて「栗（九里）よりうまい十三里（九里と四里で十三里）」と呼ばれていました。そのさつまいもをカレーに使います。

17日「さいたまキャロットパン」

埼玉県産のにんじんを使ったパンです。

「彩の国シチュー」

埼玉名物のさつまいも、ブロッコリーを使った具沢山のシチューです。

26日「バラ揚げパン」

さいたまヨーロッパ野菜の「ピーツ」のパウダーをまぶした揚げパン。バラのような美しい揚げパンです。