

11月給食だより

新座市立池田小学校

彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、学校給食への地元産食材の一層の活用を図るとともに地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。

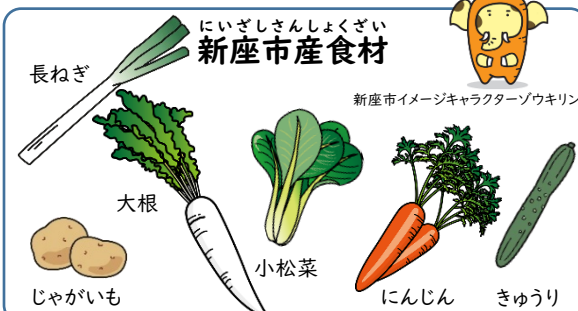
池田小の給食では学校農園の野菜(6～7月・11～12月)や、市内の農家から購入した野菜(通年)を使用した給食を提供しています。11月の給食で市内産の野菜を使用する日には、給食通信(給食時間の教室向けおたより)等で児童のみなさんにお知らせする予定です。また、埼玉県ご当地献立として28日に「かてめし」と「ゼリーフライ」を提供します。

ご家庭でも、市内産の新鮮でおいしい野菜を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



埼玉県マスコット「コバトン」

11月に使用予定の埼玉県産食材



新座市イメージキャラクターゾウキリン



米



しゃくし菜漬け



牛乳



パン・中華めん
(小麦粉の一部)



しょうゆ
(大豆・小麦)



みそ
(大豆・米)



じゃがいも



大根



小松菜



にんじん



きゅうり

★新座市ホームページに、新座の野菜のレシピが掲載されています。市内小中学校の給食レシピもあります。



新座の野菜を使ったレシピ



5年生家庭科 コラボ企画

栄養教諭からの挑戦状

目指せ、味覚王!



「あなたはお米の産地を当てられますか?

そしてみそ汁に使われているだしの違いを見抜けますか?」

5年生の家庭科で、ご飯とみそ汁についての学習や、食べ物に含まれる栄養素についての学習を予定しています。ご飯とみそ汁についての学習とのコラボで全校児童を巻き込み、ご飯とみそ汁を味わうイベント給食を実施します。

昨年度も利きみそ汁のイベントを行い、好評でした。今年度はご飯についても食べ比べてもらいます。また、みなさんの好みも聞いてみたいと思っています。ご家庭でも、使っているお米の産地や品種、みそ汁のだしについて話してみてください。

流れ

日付	給食の内容	1～4年生	5・6年生
1・8・11・17日	かつおだし、昆布だし、煮干しだしの3種類のみそ汁を提供します。	よく味わって食べ、それぞれのだしの特徴を考えます。	
24・25日	産地の違う米を炊いたご飯を提供します。(いつもの給食の埼玉県産と、新潟県十日町市のお米)	埼玉県産のお米を炊いたご飯の日を当てます。	違いを考えながら、それぞれの日の産地を当てます。
28・29・30日	汁の実(中に入れる材料)は同じで、だしが違うみそ汁を3日連続で提供します。	いつもの煮干しだしのみそ汁の日を当てます。	違いを考えながら、それぞれの日のだしを当てます。

給食レシピ

てりやきハンバーグ

4人分

食品名	分量	目安量・下処理・説明
豚ひき肉	160g	
木綿豆腐	70g	水切りしてつぶす
サラダ油	2g	炒め油
玉ねぎ	120g	みじん切り
切干大根	8g	戻してみじん切り
塩	少々	
こしょう	少々	
ナツメグパウダー	少々	
生パン粉	16g	
砂糖	16g	大さじ1・1/2強
しょうゆ	17g	大さじ1弱
みりん	10.4g	小さじ2強
酒	4g	小さじ4/5
水	13.6g	
片栗粉	2.6g	
水	5.2g	

作り方

- 1) フライパンに油を熱し、みじん切りにした玉ねぎと切干大根を炒める。
- 2) ボールに豚ひき肉、水切りした豆腐、①、塩～生パン粉を入れてよくこねる。
- 3) ②を4等分し、小判型に成形する。
- 4) たれの材料を火にかける。
- 5) Aの材料を合わせてよく混ぜ、④に少しずつ加えてたれにとろみをつける。
- 6) 成形したハンバーグをフライパンかオーブンで焼く。
- 7) 焼きあがったハンバーグに⑤のたれをかけてできあがり。