

彩の国ふるさと学校給食月間



埼玉県では、『収穫の秋』の11月を【彩の国ふるさと学校給食月間】としています。埼玉県は農業が盛んで、色々な農作物が作られています。小松菜やくわい、ブロッコリーは全国でも1、2番目の生産量があります。わたしたちの住んでいるさいたま市は、さつまいもや里芋、小松菜の生産量が多く、くわいは県内で1番の生産量とされています。

採れたての野菜は、新鮮で栄養も多く含まれています。「地産地消」が勧められているのは、このような理由もあるからです。11月の給食では、埼玉県やさいたま市、わたしたちの住む中央区で採れた野菜をたくさん使う予定なので、楽しみにしててください。

ツール・ド・フランス献立を実施しました！



11月4日(土)に、さいたま新都心の周辺で『2017ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム』が開催されます。そのイベントに合わせて、10月30日(月)にツール・ド・フランス献立を実施しました。フランスで毎年行われている自転車のロードレースということで、フランス料理の献立にしました。

マセドアンサラダの「マセドアン」とは、「角切り」という意味でコロコロとした野菜の食感がおいしいサラダです。

* 献立 *

- ・ソフトフランスパン
- ・牛乳
- ・さけのマリネ
ラタトゥイユかけ
- ・マセドアンサラダ
- ・フラマンジェ

川島呉汁

11月10日に予定している埼玉県の郷土料理の「川島呉汁(かわじまごじる)」です。

川島町発祥の料理で、大豆とたくさんの野菜が入っているので栄養満点です。「ずいき」が入るのが特徴です。

《分量：4人分》

ゆで大豆 60g(すりつぶす)
にんじん 中1/4本(いちよう切り)
だいこん 中4cm厚さ(いちよう切り)
さといも 2~3個(いちよう切り)
しいたけ 2~3枚(千切り)
干しずいき 一掴み(下茹で・2cm)
小松菜 1/3束(2cm)
長ねぎ 1/2本(小口切り)
油揚げ 1/2枚(短冊切り)
油 小1
だし汁 400cc
白みそ 大2強(適量)

《作り方》

- ①油を熱し、にんじんを炒める。
- ②だいこん、油揚げを加えてさらに炒める。
- ③だし汁と大豆、しいたけを加え、アクをとりながら煮る。
- ④さといもを加えてさらに煮る。
- ⑤野菜が煮えてきたら、ずいきと長ねぎ、小松菜を加える。
- ⑥白みそを溶き入れたら出来上がり！

