



# 給食だより 11月号

さいたま市立三室小学校  
校長 三島 公夫  
栄養士 森下かほる

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。11月23日は「勤労感謝の日」です。農業、漁業、畜産業などに関わっている人や配送をしたり食事を作ったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

## 11月は彩の国ふるさと月間です

私たちが住んでいる地域でとれる食べ物を、地場産物と言います。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」、「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

私たちが住む埼玉県は、11月になると様々な作物の収穫のピークを迎えます。給食でも、さいたま市産のお米や地場産物をたくさん使ったり、地域の郷土料理などを取り入れたりした献立を予定しています。埼玉県やさいたま市でどんなものがとれるのか、考えながら食べてみるのもよいでしょう。

## 地場産物がおいしい給食に！

子どもたちが毎日楽しみにしている学校給食には、地域の生産者の方々が丹精込めて作った地場産物をたくさん取り入れています。三室小学校では、お米、小松菜、たまねぎ、じゃがいも、ずいき、さつまいも、さといも、とうもろこし、にんにく、れんこん、ブロッコリー、くわい、ブルーベリーなどを取り入れています。また、学校ファームでも野菜を育てており、11月の給食で大根を使う予定です。こうした取組により、子どもたちは、学校給食を通して地域の食文化などについて理解を深めています。



## 給食試食会アンケート結果

10月3日（金）に1年生・転入家庭の保護者を対象に給食試食会を実施しました。当日はたくさんのご参加、またアンケートへのご協力ありがとうございました。

### 【味について】

・濃い 0%                      ・ちょうどよい 100%                      ・薄い 0%

### 【量について（1年生の児童にとって）】

・多い 3%                      ・ちょうどよい 90%                      ・少ない 7%

### 【給食だよりについて】

・見ている 97%                      ・見ていない 3%

### 【試食会や学校給食についての感想】

・子どもたちの給食の時間を見ることができ、良かったです。試食もでき、貴重な体験ができました。

1年生しか参観できないのが、残念です。

・給食が想像していた以上の様々な配慮のもとで作られていることを知り、安心して食べられると思いました。

・丁寧に作られている給食、子どもたちが楽しく給食を食べている姿に、感動しました。



今後も学校給食の時間に、給食指導をしてまいります。ご家庭でのご協力もよろしくお願いいたします。

# 作ってみませんか？

## 塩麻婆豆腐

10月の給食の献立から紹介します。  
ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？

	分量(4人分)	切り方	作り方
豆腐	500g	角切り	① 豆腐をゆでる。
豚肉(挽)	150		② 油を熱し、にんにく、生姜、トウバンジャン、豚肉を炒める。
たまねぎ	150	みじん切り	③ たまねぎ、にんじん、たけのこ、干し椎茸を入れ、炒める。
たけのこ(缶)	50	みじん切り	④ 水、チキンガラスープを入れて煮る。
にんじん	50	みじん切り	⑤ ①、調味料を入れ、ねぎを入れる。
ねぎ	50	みじん切り	⑥ Aの水溶きでん粉で、とろみをつけ
干し椎茸	3	みじん切り	ごま油、ラー油、こねぎを入れて出来上がり。
にんにく	3	みじん切り	
生姜	3	みじん切り	
油	5		
トウバンジャン	1.5		
水	50		
ガラスープ	50		
塩	6		
黒こしょう	0.1		
みりん	5		
酒	5		
ごま油	3		
A でん粉	7.5		
溶き水	15		
ラー油	0.1		
こねぎ	20	小口切り	

## 茎わかめのピリ辛和え

茎わかめ	40	塩抜き	① 茎わかめ、野菜をそれぞれゆでて冷ましておく。
キャベツ	100	千切り	② ごまを炒って冷ましておく。
きゅうり	50	小口切り	③ Bの調味料を調味料を合わせ、加熱し、冷ます。
もやし	50		④ ①を②、③で合わせて、出来上がり。
B しょうゆ	12.5		
酢	7.5		
砂糖	5		
にんにく	1.5	みじん切り	
レッドペッパー	0.01		
ごま油	3		
いりごま(白)	5		

