

# 11月給食だより



埼玉県では、収穫の秋、11月を「彩の国ふるさと給食月間」としています。郷土への関心を持ち、郷土の食文化等を伝えていく気持ちをもってもらえるよう、今月の給食には、特に多くの地元産食材や郷土料理を取り入れていきます。

給食を食べることを通じて、埼玉県の食文化について学んでみましょう。

## 埼玉県の郷土料理と農産物

### 5日 おっきりこみうどん (ほんじょう市など) みそポテト (ちちぶ市)

小麦がたくさんつくられている県北地域では、うどんをよく食べる文化があります。「おっきりこみ」は地元でとれた季節の野菜がたっぷり入ったうどんです。

みそポテトは、じゃがいもに衣をつけて揚げ、あまいみそをからめた料理。秩父で昔から食べられている郷土料理です。

### 20日 岩槻豆腐ラーメン (さいたま市いわつき区) 深谷ねぎぎょうざ (ふかや市)

岩槻区ではおなじみで人気の豆腐ラーメン。マーボー豆腐風ではなく、しょうゆラーメンに挽肉と豆腐とねぎののったさっぱり味のラーメンです。

深谷市はねぎの生産量が全国でもトップクラスです。「深谷ねぎ」は、甘味があり、とてもおいしいねぎです。

### 7日 つみっこ (ほんじょう市・ふかや市など)

本庄市・深谷市など県北地域の郷土料理。季節の野菜を使った汁に、小麦で作っただんご(すいとん)をつまんで入れていくことから「つみっこ」と呼ばれています。

### 15日 かてめし・まゆたま汁 (ちちぶ市)

秩父地域の郷土料理。かてめしの「かて」は「混ぜる」という意味で、昔、貴重だった米に、野菜や麦をたくさん混ぜ、かさをまして食べたことが「かてめし」の由来です。

まゆ玉汁は、養蚕がさかんだった秩父で、よい糸がとれるようにと食べられていた、まゆ(繭)の形の団子が入った汁物です。

### 18日 狭山茶プリン (さやま市)

静岡県の静岡茶、京都府の宇治茶とならんで、日本の3大茶とされている。お茶の「色は静岡、香りは宇治、味は狭山(さやま)」と言われるほどおいしい狭山茶を使ったプリンです。



このほかにも、たくさんの地場産物を使います！  
「げんきのもと」でも紹介していきます！！

### 26日 東松山焼き鳥ごはん (ひがしまつやま市)

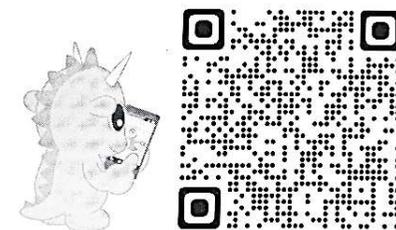
東松山では、豚肉を焼いてピリカラみそをつけたものが焼き鳥として大人気です。  
東松山焼き鳥風に味をつけたお肉を混ぜた、おいしい炊きこみご飯です。

## ☆ さいたま市食育ナビを紹介します ☆

「さいたま市の食に関するポータルサイト「食育ナビ」では、食の安全や毎日の食生活を含めた食育に関する情報を提供しています！

市立学校の給食だよりや、給食献立、レシピ等も掲載されています。御活用ください。

URL : <https://www.saitamacity-shokuiiku.jp/>



この二次元コードから「さいたま市食育ナビ」にアクセスできます



## 11月の給食より

秩父の郷土料理&B級グルメ！！

### ☆ みそポテト ☆



材料(4人分)

じゃがいも 300g

小麦粉 適量

水 小麦粉と同量

揚げ油 適量

〈タレ〉

みそ 大さじ1

砂糖 大さじ2.5

しょうゆ 小さじ0.5

水 大さじ1

① じゃがいもを一口大に切って水にさらす。

② 小麦粉と水をといて衣をつくる(かたさは好みで加減)

③ じゃがいも①に、衣②をつけて油で揚げる。

④ タレの調味料を合わせて火にかけ、煮とかしておく。

⑤ 揚げたじゃがいもの衣がはがれないように、みそダレとからめる。