

給食だより



2018. 11
川口市立里中学校
栄養士 勝永

☆毎月19日は食育の日☆

埼玉県の地場産物や郷土料理について知ろう

食育月間の6月と収穫の秋の11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県の農産物や郷土料理について知ってもらうため、今月は埼玉県にちなんだ献立がたくさん登場します。

～埼玉県の地場産物を使用した給食～



1日(木) 狭山茶風味のししゃもフライ
全国でも有名な「日本三大茶」の一つの狭山茶を衣に使用しました。

21日(水) 米粉のブルーベリータルト
埼玉県の北西部では、ブルーベリーが栽培されています。タルトには埼玉県産のものが使用されています。

12日(月) むさしのシチュー
埼玉県でよく採れるさつまいもやブロッコリーが入ったホワイトシチューです。

26日(月) 彩の国メンチ
埼玉県産の豚肉を使用したメンチカツです。

16日(金) 彩の国みそ汁
埼玉県で多く生産されるさといも・長ねぎ・小松菜が入ったみそ汁です。

29日(木) 彩の国ねぎみそぎょうざ
埼玉県産の豚肉・長ねぎ・みそを使用したぎょうざです。

給食で使われている埼玉県産の食材

- 米** : すべて埼玉県産の米を使用しています。(コシヒカリ・彩のかがやき)
- 大豆** : 埼玉県産大豆を使用した「彩花みそ」「彩の国納豆」などを使用しています。
- 小麦** : すべてのパン・麺に県産小麦を使用しています。特に「地粉うどん」は埼玉県産100%です。
- 野菜** : 小松菜や長ねぎなど、積極的に埼玉県産のものを使用しています。

☆お知らせ☆ 箸持参の取組にご協力をお願いします
献立表に○がつく日は、箸を忘れずに持参しましょう。きちんと持ち帰って洗浄し、清潔なものを持ってきましょう。

～献立紹介～

★7日(水) 里中独自献立
**ひじきとツナの炊き込みごはん・牛乳・
しめじとわかめのスープ・豚バラとれんこんの甘酢炒め・
りんご**

給食委員と保健委員のみなさんが、歯と口の健康に良い給食のメニューを考えてくれました。7日に実施予定です。

○主食：「ひじきとツナの炊き込みごはん」

○主菜：「豚バラとれんこんの甘酢炒め」

○汁物：「しめじとわかめのスープ」



よくかんでいただきます。また、この機会に、歯と口の健康について考えてみましょう。

今月のテーマ：新米（炭水化物）



田植えの時期や品種によって様々ですが、9～10月は稲刈りの季節です。学校給食で使用しているお米は、11月から新米に切り替わっていきます。お米の主な栄養成分は炭水化物で、その炭水化物を構成するでんぷんがブドウ糖に変わり、脳のエネルギー源になります。

米は日本で自給できる数少ない穀物で、私たちの食生活に欠かせないものでしたが、米の消費量は、戦後、食の洋風化に伴って、年々減少してきているといわれています。11月24日は「和食の日」でもあるので、この機会に日本の食事の良さを見直してみましょう。