



めしあがしター No.28

* 給食委員さん、皆に伝わるように大きな声で読んでください。

* 11月の給食目標「郷土の食文化を知り地元の魅力を感じよう」

11月 10日 (月)	さいたま市産 カリフラワーの ペペロンチーノ 牛乳 カレー旨塩ポテト 海藻サラダ ピーツのピンクプリン	今日の Pasta に入っているヨーロッパ野菜は何でしょうか？…答えは「カーリーノケール」です。丸ごと焼いてパラパラにしました。青汁にも使われる「ケール」の一種で、くるくるしたフリルのような葉っぱが特徴的なので、イタリア語で「可愛い」という意味の「カーリーノ」が名前についています。免疫力を高めるビタミンCやビタミンK、鉄分など豊富な栄養を含んでいます。また、ヨーロッパ野菜の「ピーツ」を使ったプリンも作ってみました。
11月 11日 (火)	いわつき 岩槻ごはん 牛乳 なまあげと里芋の ごまみそ煮 磯香和え 五家宝	令和5年7月に「世界農業遺産」に認定された「武蔵野落ち葉堆肥農法」という落ち葉を使った栽培方法で育てた埼玉県産の里芋は、全国2位の生産量を誇り、ねっとりとした粘りと味の良さで有名です。また、「五家宝」を知っていますか？熊谷の銘菓で、草加せんべい・川越の芋菓子と並んで、埼玉三大銘菓と言われているそうですよ。
11月 12日 (水)	しゃくし菜炒飯 牛乳 ぎょうざスープ 狭山抹茶蒸しパン	「しゃくし菜炒飯」の「しゃくし菜」は秩父の伝統野菜です。葉っぱの形が、杓子の形に似ていることからこの名前がつけられました。それでは、埼玉県クイズです。第1問：埼玉県が舞台のアニメといえばどれ？…①サザエさん②ドラえもん③クレヨンしんちゃん…答えは春日部市が舞台の「クレヨンしんちゃん」ですね。第2問：埼玉県で1番面積が広い市はどこでしょう？…答えは秩父市です。2番目はさいたま市です。あさって14日は「埼玉県の県民の日」です。
11月 13日 (木)	11月1日(土)の振替休業日	
11月 14日 (金)	県民の日	

|