



めしあがしター No.29

*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 17日 (月)	わかめごはん 牛乳 ゼリーフライ 白菜の柚子香和え 大根と油揚げの みそ汁	「ゼリーフライ」は、ゼリーが入っている訳ではありませんよ。行田市の郷土料理で、おからとじゃがいもを使ったコロッケのようなお料理です。形を作るときに小判型にすることから「銭フライ」と呼ばれていたものが、なまって「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったそうです。また、埼玉県の毛呂山町は江戸時代から「桂木柚子」というブランド柚子の産地として有名です。「柚子香和え」もめしあがれ♥
11月 18日 (火)	さいたま市産 小松菜の菜飯 牛乳 鯖の塩焼き 大根おろし添え 県産小麦のすいとん	今日は「魚の日」です。階段の魚の掲示は、下の段から給食に登場する順番になっていることに気づいていましたか？つまり、魚の日9回目の今日は、下から9段目の階段に書いてある「鯖」を紹介します。鯖は、漢字で書くと魚編に青いと書きますが、字の通り、血液をサラサラにしたり、脳の働きをアップしたりする「DHA」や「EPA」が豊富な青魚代表です。秋から冬が旬の魚です。
11月 19日 (水)	岩槻ねぎラーメン (中華めん) 牛乳 ピリ辛もやし スイートポテト	今日のラーメンに使った「岩槻ねぎ」を知っていますか？江戸時代から、ここ岩槻で育てられている伝統野菜のねぎで、やわらかくて甘みがあり、1本の株から5～7本に分かれるのが特徴です。「地産地消」という言葉を知っていますか？地元でとれたものを地元で味わうという考え方です。地元でとれたものは新鮮ですし、輸送にかかるエネルギーもコストも削減できます。
11月 20日 (木)	市教育研究大会のため給食なし	
11月 21日 (金)	岩槻ごはん 彩の国納豆 牛乳 肉じゃが さいたま市産 小松菜のごま酢和え	「彩の国納豆」は、埼玉県でとれた大豆を使って作った納豆です。皆さん、日本の大豆の自給率は何%知っていますか？カロリーベースの大豆の自給率は25%です。和食には、納豆も醤油も味噌も豆腐も油揚げも欠かせないのに、75%が海外から輸入した大豆に頼って和食は成り立っているのが現状です。貴重な埼玉産大豆の納豆をめしあがれ！