

食育だより

令和7年11月

さいたま市立川通中学校給食室

11月の目標：郷土の食文化を知り、地元の魅力を感じよう

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。給食を通して地域の農畜産物や郷土料理を知り、ふるさとへの理解と愛着を深める月間です。埼玉県やさいたま市では、たくさんの農畜産物が育てられています。また、おいしい郷土料理やB級グルメも数多くあります。11月の給食では、いつも以上に地元の食材や料理を紹介します。お楽しみに！



どのくらい埼玉県について知っているかな？

「さいたまクイズ！！」（答えは裏面を見てね）

【問題1】埼玉県で1番高い山は？

【問題2】「浦和」とつく名前の駅はいくつあるでしょうか？

【問題3】埼玉県行田市の郷土料理「ゼリーフライ」の材料は？

【問題4】埼玉県の人口は日本で何番目に多いでしょうか？

【問題5】埼玉県に隣接している都道府県の数はいくつでしょうか？

【問題6】埼玉県で1番面積の広い市は何市でしょうか？

【問題7】埼玉県の三大銘菓3つ答えられる？

埼玉グルメを楽しもう♡



他の県から友だちが来て「埼玉の名物が食べたい」と言われたら、皆さんはどこに案内しますか？
埼玉県にも歴史と伝統が息づいた郷土料理や、ユニークなB級グルメがたくさんあります。

秋のお休みに地元の味を楽しみに出かけてみませんか？給食にも登場するのでお楽しみに♡

豆腐ラーメン

地元さいたま市
岩槻城址公園内の
レストラン大手門
のまかない料理と
して誕生しました。近いので、ぜひ食べ
に行ってみてはいかがでしょう？



ゼリーフライ

行田市の郷土料理
で、おからコロッケ
のような料理です。
小判型にすることから「銭フライ」と呼
ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」
と呼ばれるようになったそうです。



味噌ポテト

じゃがいもに衣を
つけて揚げ、甘辛の味
噌ダレをかけて食ベ
る味噌ポテト。秩父地
域では農作業の合間
のおやつ「小屋飯（こ
ぢゅうはん）」として
食べられます。



おっきりにみ

秩父の郷土料理
です。小麦粉を
練って作った太く
て平たい麺を
切っては入れることから、「おっ切り込
み」という名前がつけました。



東松山やきとり

東松山のやきとり
は豚のカシラ肉に辛
味の効いた味噌ダレ
をつけて食べます。
東松山駅を中心に50軒ほどのお店で
食べることができます。





さいたまヨーロッパ野菜

さいたま市は「トマト」「チーズ」「パスタ」の1人あたり消費額が日本トップクラスで、イタリアン・フレンチのお店が市内に200軒以上あります。そんなさいたま市のイタリアン・フレンチのシェフたちの「ヨーロッパ野菜をぜひ地元で栽培してほしい！」という声に地元農家が応えて、ヨーロッパ野菜を日本向けに品種改良して栽培し、レストラン向けに流通しています。川通中の給食でも、毎月さいたま市産のヨーロッパ野菜を使った料理を提供しています。

カーリーケール



青汁にも使われるケールの一種で、栄養価の高い野菜です。葉のふちが縮れてフリルのように愛らしいところから、イタリア語で愛らしいを意味する「カーリーノ」と名付けられました。

スイスチャード



ビーツと同じ仲間です。ほのかに甘みがあり、赤・黄・白・ピンクのものがあります。4～7月、10～12月が旬です。使い方はほうれん草と同じですが、ゆでると色があせてしまうため、生でサラダか蒸し料理で、綺麗な色を生かした料理がおすすめです。

カリフラワー



さいたま市にある種屋さんが品種改良した軸まで食べられるスティックカリフラワーです。4～5月と11月が旬です。ブロッコリーやカリフラワーと同じ使い方、炒め物やサラダ、パスタ等いろいろな料理に合います。最近はスーパーでもよく見かけますね。

カーボロネロ



カーボロはイタリア語でキャベツ、ネロは黒。別名「黒キャベツ」とも言われる丸くならないキャベツです。高い栄養価で、甘みと深い旨味があるので、ミネストローネなどの煮込み料理にむいています。11～2月が旬です。

バターナッツ南瓜



バターのようなクリーミーさとナッツのようなこくのある甘味があることから、この名前がつけました。電子レンジで加熱するだけで、スプーンですくえるほど柔らかくなります。ポタージュやグラタンにむいています。9～10月が旬です。

チーマティラーパ



イタリアの菜花で、つぼみ・茎・葉全て食べられます。イタリアでは、耳の形をしたパスタと合わせたり、ピザに乗せたりするのが定番です。昨年度のシェフ給食にも登場しました。11～2月が旬です。

埼玉県クイズの答え

- 【問題1】三宝山（さんぼうやま） 秩父にある山で2483mもあります。
- 【問題2】8つ（浦和駅、北浦和駅、南浦和駅、東浦和駅、西浦和駅、武蔵浦和駅、中浦和駅、浦和美園駅）
- 【問題3】おから（じゃがいもも混ぜて使います。）
- 【問題4】5位（737万8639人） 1位東京都、2位神奈川県、3位大阪府、4位愛知県です。
- 【問題5】7つ（群馬県、栃木県、茨城県、千葉県、東京都、山梨県、長野県）
- 【問題6】秩父市（577.83km²） 2位はさいたま市で217.43km²です。
- 【問題7】「熊谷の五家宝（ごかぼう）」「草加せんべい」「川越の芋菓子」です。

何問正解しましたか？

