11月 給食だより

熊谷学校給食センター

11 月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」など食について考えるきっかけがたくさんあります。また、秋の実りが出そろう月でもあります。自然のめぐみと多くの方の働きに感謝して食べ、冬に備えて丈夫なからだをつくりましょう。

今月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です

埼玉県では食育月間の 6 月と、収穫の秋の 11 月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。県内でとれた農産物や郷土料理などへの理解を通して、ふるさとへの愛着を深めるとともに、環境や食料の課題について考える機会にしましょう。



11 月のふるさと料理

●直実汁　●地場産きゅうりのサラダ
●こんにゃくねぎ塩ソテー　●呉汁
●妻沼ねぎうどん　●彩の国肉まん
●彩花みそけんちん汁
●鶏肉の唐揚げかぼすソース

11 月の埼玉県産食材

にんじん	えのきたけ	小麦
キャベツ	白菜	豚肉
チンゲン菜	大根	みそ
長ねぎ（熊谷産）	きゅうり（熊谷産）	

☆給食のお米は熊谷市産「彩のきずな」を使用しています



地産地消の良さとは？





給食レシピ　～芋煮～

11/24 は和食の日

《提供日　A コース：11/26　B コース：11/27　中コース：11/28》

材料　4 人分

豚肉	60ｇ	しめじ	30ｇ
里芋	160ｇ	長ねぎ	60ｇ
こんにゃく	80ｇ	醤油	大さじ 2
大根	80ｇ	酒	小さじ 1
にんじん	50ｇ	砂糖	大さじ 1/2
		水	320 mℓ

作り方

① 豚肉は 3～4 cm幅に、里芋は皮をむきひと口大に切る。長ねぎは大きめの斜め切り、大根とにんじんはいちょう切りにする。しめじは小房に分ける。
② こんにゃくはひと口大にちぎる。必要に応じて下茹でする。
③ 鍋に水、里芋、こんにゃく、大根、にんじんを入れて煮る。
④ 里芋がやわらかくなったら、豚肉、しめじ、調味料を加えて煮る。
⑤ 全体に火が通ったら長ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。