# 食育だより

令和４年
１１月号

（毎月19日は食育の日）　　川口市立差間小学校

## 彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、食育月間の６月と収獲の秋の１１月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。埼玉県食材の一層の充実を図り、ふるさとへの愛着を深めようという取組です。給食では、埼玉県の郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立が実施されます。

### 1日　ソース焼きうどん・彩の国キャベツメンチかつ

ソース焼きうどんは鳩ヶ谷のＢ級グルメです。鳩ヶ谷にあるブルドックソース工場で作られた専用ソースを使います。

彩の国キャベツメンチかつは、埼玉県産の豚肉を使用しました。

ふるさとの味を
味わいましょう。

### 16日　しゃくしなじゃこごはん

**しゃくしな**は、秩父地域で栽培されている野菜です。以前は、いろいろな場所で栽培されていましたが、白菜が広く栽培されるようになり、しゃくし菜はだんだん栽培される場所が少なくなっていきました。漬物に加工されることが多く、しゃきしゃきとした食感が特徴の野菜です。

### 30日　かてめし

**かてめし**は、埼玉県の郷土料理です。米の生産が比較的少ない地域では、ごはん（糧＝かて）の量を増やすため、具を加えて炊いていたそうです。

### 8日　おっきりこみ・みそポテト

埼玉県北部の郷土料理です。おっきりこみは幅の広いめんと季節の野菜などを煮込んだものです。給食では、袋めんと汁が別々に出されます。みそポテトはじゃがいもを天ぷらにしたものに甘めのみそダレをかけたものです。秩父地方では、「小昼飯（こぢゅうはん）」と呼ばれる、農作業の合間や小腹がすいたときに食べる料理がいくつかあり、みそポテトはその代表的なものです。

### 10日　鉄骨（てっこつ）いなりちらし・鋳物汁（いものじる）

11 月 10 日は川口の日です！

**鉄骨いなりちらし**は、第３回埼玉Ｂ級ご当地グルメ王に輝いた「鉄骨いなり」を給食用にアレンジしたものです。**鋳物汁**は、川口市にかつてあった鋳物工場に勤務している方に食事を提供していた施設の料理を給食用にアレンジしました。当時は食べものが貴重な時代で、具はほとんどなく、栄養補給のため、煮干しの粉とごま油を使用していました。少しでも栄養価の高いものを提供するという工夫が感じられる料理です。

少しずつ、新型コロナウイルスが緩和されて外出も増えてきているのではないでしょうか。しかし、まだまだ油断できず、外食を控えている家庭も少なくないのではないでしょうか。ぜひ、ご家庭で、埼玉県の食材を使用したり、郷土料理を作ってみましょう。

### しゃくしなごはん

＜材料(４人分)＞

| | | |
|---|---|---|
| 精白米 | | ２合（約 300ｇ） |
| 酒 | A | 小さじ 1/2 |
| 塩 | A | 少々 |
| だしのもと | A | 小さじ 1/2 |
| しょうゆ | A | 小さじ２ |
| 水 | | 適量 |
| しゃくし菜（２㎝） | | 60ｇ |
| 油 | | 小さじ 1/2 |
| しょうゆ | | 小さじ 1/2 |
| 白ごま | | ４ｇ |
| 卵（お好みで） | | １個 |

＜作り方＞

① 精白米は水で研いで、Ａを入れて炊く。
② フライパンに油をひき、しゃくし菜を炒め、しょうゆで調味する。
③ 炊きあがったら、しゃくし菜・ごま・卵をごはんと混ぜ合わせる。

### かてめし

＜材料(４人分)＞

| | |
|---|---|
| 精白米 | ２合（約 300ｇ） |
| にんじん（いちょう切り） | 1/3 本 |
| ごぼう（ささがき） | 40g |
| 油揚げ（短冊切り・油抜きしておく） | １枚 |
| しいたけ（千切り） | ４個 |
| 刻みこんぶ | 1g |
| 砂糖 | 小さじ 1/2 |
| 酒 | 小さじ１ |
| 塩 | 小さじ 1/2 |
| だしのもと | 小さじ 1/2 |
| しょうゆ | 小さじ２ |
| 水 | 適量 |
| さやえんどう（２㎝） | ４個 |

＜作り方＞

① 精白米は水で研いで、適量の水を入れる。
② 具材・調味料をすべて入れ、炊く。
③ 最後にゆでたさやえんどうを入れて混ぜる。

### 鋳物汁（いものじる）

＜材料(４人分)＞

| | |
|---|---|
| 豆腐（さいの目切り） | １丁 |
| たまねぎ（千切り） | 中 1/2 個 |
| にんじん（いちょう切り） | 1/2 本 |
| こんにゃく（塩もみして短冊切り） | 60ｇ |
| 油 | 小さじ 1/2 |
| だしのもと | 小さじ１ |
| みそ | 大さじ３ |
| 水 | 500ml |
| ごま油 | 小さじ 1/2 |

＜作り方＞

① 鍋に油をひき、具材を炒める。
② 水を入れて、沸騰するまで煮る。
③ 調味料を加えて、最後にごま油を入れてできあがり。

### 鉄骨（てっこつ）いなりちらし

＜材料(４人分)＞

| | | |
|---|---|---|
| 精白米 | 酢めしを作る | ２合（約 300ｇ） |
| 酢 | 酢めしを作る | 大さじ２ |
| 砂糖 | 酢めしを作る | 大さじ１と 1/2 |
| 塩 | 酢めしを作る | 小さじ 1/4 |
| 鶏もも肉（こま切れ） | | 60ｇ |
| にんじん（短冊切り） | | 中 1/3 本 |
| 油揚げ（短冊切り・油抜きしておく） | | １枚 |
| ひじき（もどしておく） | | ２ｇ |
| 三温糖 | A | 大さじ２ |
| 酒 | A | 小さじ１ |
| だしのもと | A | 小さじ 1/2 |
| しょうゆ | A | 大さじ１ |
| 桜えび | A | ２ｇ |
| 白ごま | 炒り卵を作る | 大さじ 1/2 |
| 卵 | 炒り卵を作る | １個 |
| 油 | 炒り卵を作る | 小さじ１ |

＜作り方＞

① 鍋に Ａを入れて煮立て、鶏もも肉を入れる。
② 材料を入れ、柔らかくなったら、最後に白ごまを入れる。
③ 酢めしに②の具と、炒り卵を混ぜ合わせる。