

## 突撃！わらびの学校給食



# 『彩の国ふるさと学校給食月間』令和3年6月

食育月間の6月と収穫の秋の11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県や蕨市で作られている食材や郷土料理、B級グルメにふれる献立が登場します。

### 小学校

#### \*6月1日の献立\*

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さわらの  
深谷ねぎみそ焼き
- ・和風サラダ
- ・とうふと  
チンゲンサイのスープ



『さわらの深谷ねぎみそ焼き』は、埼玉県の名産「深谷ねぎ」をみじん切りにして、みそダレと一緒にさわらへと味をつけて焼きました。みそがついた魚は、焦げやすく調理をするのが難しい料理の一つです。しっかりと火を通しながらも、身は柔らかく、絶妙な焼き色をつけるように、調理員さんたちが焼き加減を調整してくれました。

「深谷ねぎ」は繊維のきめの細かさや甘み、白い部分の美しさが特徴です。



### ねぎ 豆知識

ねぎは中国西部地域が原産とされています。日本では奈良時代以前から栽培され、「日本書紀」にも記載がある歴史のある野菜です。江戸時代中期には既に全国各地で気候風土にあったねぎが栽培されていたようです。

ねぎは大別すると緑の葉の部分を食べる葉ねぎと、主に白い部分を食べる白ねぎの2種類があります。関西では葉ねぎが主流ですが、関東では主に白ねぎを栽培してきました。白ねぎは根元の土を何度も高く寄せる、土寄せという作業を行うことで光を遮断し、ねぎの軟白部分が長くなるように栽培していきます。関西は土壌が浅いため葉ねぎの栽培に、関東では土層が深くやわらかいため、白ねぎの栽培に適していたようです。



中学校

**\*6月2日の献立\***

- 梅じゃこごはん
- 牛乳
- いわしの甘露煮
- ごぼうサラダ
- ブルーベリークレープ

6～7月に旬を迎える「梅」を使い『梅じゃこごはん』を作りました。子供たちにも食べやすいように「刻み梅」を使ったり、鶏肉を入れて食べやすくしています。

『いわしの甘露煮』は、入梅の頃に水揚げされるいわしには脂がのり、おいしいことから「入梅いわし」と呼ばれています。

『ブルーベリークレープ』は、埼玉県美里町で収穫された「ブルーベリー」をソースに使っています。優しい甘みと酸味が味わえます。

中学校

**\*6月15日の献立\***

- ホット中華麺
- 牛乳
- とうふラーメン
- 小籠包
- キャベツと  
もやしのナムル



『とうふラーメン』は、さいたま市のB級グルメのひとつです。あっさりとした醤油味のスープに、とうふとひき肉で作ったあんをかけるのが特徴です。豆板醤のピリ辛さも食欲をそそり、もっと食べたくなるような味つけです。



小学校

**\*6月16日の献立\***

- ごはん
- 牛乳
- 鰯の木の芽香る  
甘酢あんかけ
- のらぼう菜と油揚げの  
煮びたし
- わらびを食べるスープ

『鰯の木の芽香る甘酢あんかけ』は、蕨の農家さんが作った「木の芽（山椒の葉）」を使って甘酢あんをつくりました。「木の芽」は高級料理屋さんで使われることが多いです。

『のらぼう菜と油揚げの煮びたし』は、埼玉県飯能市や小川町で栽培されている「のらぼう菜」を使用しました。収穫するとしおれやすいため、生産地付近で盛んに食べられており、めずらしい野菜です。

『わらびを食べるスープ』は、蕨市で栽培されている野菜を知ってもらいたい！と願い、大根、白菜、長ねぎが使われています。（今回は季節の関係で、市場の野菜を使っています。）

中学校

**\*6月11日の献立\***

- ツイストパン
- りんごジュース
- チキンのチーズのせ
- コーンサラダ
- さやまっちゃ  
スープパスタ



「狭山茶」は日本三大銘茶のひとつに選ばれています。狭山茶は味がよいことが特徴です。抹茶のよさを引き立てられるように、塩味でシンプルに仕上げた「さやまっちゃスープパスタ」として提供しました。