

突撃！わらびの学校給食

『読書週間』～先生オススメの、本に出てくる料理～ 令和3年11月

今年度、初めての試みとして、10月27日～11月10日の『読書週間』に合わせ、蕨市内の小中学校の先生から「みんなにオススメしたい」本に登場する料理を募集しました。給食を通じて本に興味を持ち、本の世界を楽しんでもらえたら…と思っています。



「おぼけのてんぷら」(せな けいこ) より、【白身魚の天ぷら】



小学校

11月5日の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・白身魚の天ぷら
- ・もやしときゅうりの
ごま醤油和え
- ・吟子汁
- ・いもようかん

「桃太郎が語る桃太郎」(クゲ ユウジ) より、【吉備団子汁】



小学校

11月9日の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豆腐ハンバーグの
きのこあんかけ
- ・白菜のゆず漬物
- ・吉備団子汁

突撃！わらびの学校給食 ～給食のメニュー作りにチャレンジ～

『ピリ辛スープ』

令和3年11月

肌寒くなってきたこの時期にぴったりのスープです。キムチの辛さで体がポカポカとしてきます。

量がたくさんあるので野菜を切るときは機械を使っています。



食材の下処理をします。皮をむき、洗い、食べやすい大きさに切ります。



食材を釜に入れて、調理していきます。



灰汁を丁寧に取り除きながら仕上げしていきます。



☆☆☆ 完成 ☆☆☆



食缶に入れて教室へお届けします！



突撃！わらびの学校給食 ～給食のメニュー作りにチャレンジ～

『彩の国みそシチュー』

令和3年11月

栄養士もずっと挑戦してみたかった「みそシチュー」。2人のお友だちのレシピをもとに、チャレンジしてみました！

量がたくさんあるので野菜を切るときは機械を使っています。



食材の下処理をします。皮をむき、洗い、食べやすい大きさに切ります。



食材を釜に入れて、調理していきます。



灰汁を丁寧に取り除きながら仕上げていきます。



しっかりと煮込み、仕上げに生クリームを入れて完成！



☆☆☆ 完成 ☆☆☆



食缶に入れて教室へお届けします！



突撃！わらびの学校給食 ～給食のメニュー作りにチャレンジ～

『豚肉のわらびしょうが焼き』令和3年11月

みんな大好き！しょうが焼きにカレー粉を入れて、カレー味にしました。
しょうがのピリ辛とカレー粉のスパイシーな味わいが一緒に味わえました。

豚肉としょうがを油で炒めます。
おいしい香りがしてきました。



令和2年園芸品評会で
「研究会長賞」を受賞した
しょうがを使用しました。



今回の味のポイント
カレー粉を入れます。



玉ねぎを釜に入れて、
調理していきます。



カレー粉が全体にいきわたるように
よく混ぜて完成！



☆☆☆ 完成 ☆☆☆



食缶に入れて
教室へお届けします！



突撃！わらびの学校給食

～ 給食を食べて、埼玉を旅しよう！～

『おなかいっぱい！ふるさと味めぐり』

令和3年11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。給食で埼玉にちなんだ料理をおなかいっぱい食べて、ふるさとの味を巡ってみましょう！



☆☆わたしたちの町・蕨を旅しよう！☆☆

蕨には約1haの畑があり、農家さんたちが野菜などを育てています。夏はじゃがいも・玉ねぎ・なすなど、冬は白菜・大根・長ねぎなどを給食に使わせていただいています。毎回、新鮮でおいしい野菜が納品されます。

蕨といえば「わらびりんご」



正一さんの娘・恵子さんが、秋に収穫された「わらびりんご」を届けてくれました。

故・吉澤正一さんが、長い月日をかけて研究・開発をしました。今年の給食では、「ふれあい交流協定」を結んでいる『片品村』で育てられたわらびりんごを使って「わらびりんご蒸しパン」を作りました。生産者やパンを作ってくれた人、たくさんの人たちの「地域のおいしさを届けたい」という思いが込められた蒸しパンになりました。



子供たちが食べている様子は、後日、ケーブルテレビや広報誌でも紹介されます。お楽しみに♪

【小学校】



【中学校】





中学校

11月25日の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・厚焼きたまご
- ・うま塩わらび白菜
- ・鑄物汁



令和2年の園芸品評会で「研究会長賞」を受賞したしょうがです。見た目の美しさだけでなく皮がうすく、生姜独特のピリっとする辛さを強く感じられました。今回は、児童が考えた「豚肉のカレーわらび生姜焼き」として給食に初登場しました。



小学校

11月26日の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉のカレー
わらび生姜焼き
- ・野菜のんにく醤油和え
- ・のらぼう菜入り沢煮椀



中学校

11月29日の献立

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・小江戸カレー
- ・ミートボール(3個)
- ・わらび大根のゆかり和え



☆☆毛呂山を旅しよう!☆☆

毛呂山は最も古いゆずの産地と言われています。毛呂山で作られている「桂木ゆず」は品質がよく、香りが高いことが特徴です。香りを活かせるように、果汁を使って漬物として提供しました。



小学校

11月9日の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・とうふハンバーグの
きのこあんかけ
- ・白菜のゆず漬物
- ・吉備団子汁

蕨市でも農家さんがゆずを生産しています。12月の給食では、蕨のゆずを使った献立が登場します。12月の給食もお楽しみに♪



☆☆川越を旅しよう!☆☆

川越は、江戸の町並みが残り「小江戸」と呼ばれています。その川越で昔から盛んに生産されてる「ほうれんそう」「さつまいも」をたっぷり使ったカレーです。



中学校

11月29日の献立

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・小江戸カレー
- ・ミートボール(3個)
- ・わらび大根のゆかり和え

☆☆狭山を旅しよう!☆☆

「狭山茶」は日本三大銘茶のひとつに選ばれています。お茶の言葉で、『色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす』といわれるほど、狭山茶は味がよいことが特徴です。抹茶のソースは、みそ、マヨネーズを使い、子供たちにも食べやすく仕上げました。食物アレルギーをもつ児童生徒も食べられるように、卵不使用のマヨネーズを使用しています。



中学校

11月16日の献立

- ・ライスボールパン
- ・牛乳
- ・鯖のポワレ
～さやまっ茶みそマヨソース～
- ・コールスローサラダ
- ・かぶのとろ～りスープ

☆☆飯能・小川を旅しよう!☆☆

「のらぼう菜」と呼ばれる野菜を知っていますか?のらぼう菜は、寒さに強いことから、冬の寒さが厳しい飯能市や小川町付近を中心に栽培されています。茎は太く存在感がありますが、苦みやくせがなく食べやすい味です。



小学校

11月26日の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉のカレー
わらび生姜焼き
- ・野菜のにんにく醤油和え
- ・のらぼう菜入り沢煮椀

☆☆埼玉県 150 周年おめでとう!☆☆

今年埼玉県が誕生して 150 年を迎えました。埼玉県は「彩の国」とも呼ばれており、みなさんの個性=Color（色）によって彩られた県です。

左のロゴは「埼玉県 150 周年プロジェクト」のシンボルとなるロゴマークです。給食でもロゴマークを使った料理が登場しました。見つけられましたか？



中学校

11月5日の献立

- ・さきたまキャロットパン
- ・牛乳
- ・チキンステーキ
マスタードソース
- ・コールスローサラダ
- ・ハヤシビーンズ煮

さきたまキャロットパンは、埼玉県で収穫された「にんじん」が練りこまれています。ほんのりと優しい味わいと色味でした。お花のような形は、パン屋さんが一つ一つ手作業で形を作っています。パッケージも今回限りの特別なデザインです。

中学校

11月17日の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・肉みそコロッケ
- ・小松菜サラダ
- ・ピリ辛スープ
- ・彩の国なっとう



☆☆知ってる?埼玉県の偉人☆☆

埼玉県にゆかりのある偉人にちなんだ給食も提供しました。

一人目は、「荻野吟子さん」です。吟子さんは日本で初めての女性の医師です。埼玉県で生まれ育ち、医師となり北海道で医療を広めました。『吟子汁』は、荻野吟子さんのゆかりの土地・埼玉と北海道の産物をつめこんだ汁ものです。



中学校

11月4日の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・白身魚の天ぷら
- ・もやしときゅうりの
ごま醤油和え
- ・吟子汁
- ・いもようかん

二人目は、「渋沢栄一さん」です。令和6年より『新一万円札』に肖像が描かれることも決定しているため、知っている人も多いのではないのでしょうか？栄一さんの好物は「ほうとう」です。

「ほうとう」というと、山梨県の郷土料理のイメージが強いですが、実は埼玉県の郷土料理でもあります。埼玉県のほうとうは、深谷市の特産物の「深谷ねぎ」がたっぷりと使われていることが特徴です。

中学校

11月24日の献立

- ・地粉うどん
- ・牛乳
- ・武州ほうとう
- ・ごまみそ肉団子
- ・もやしと青菜の
おひたし

