ほほえみだより

令和8年11月号

松伏町学校給食センター　TEL992－2161　FAX992－3192（293号）

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

「彩の国ふるさと学校給食月間」は、学校給食に埼玉県の食材や郷土料理を取り入れることでふるさとへの愛着を深めようという取り組みです。
松伏町でも埼玉県の食材や料理をたくさん提供する予定です。献立表に◆印をつけていますので探してみてください。

◆狭山茶

狭山茶は日本三大茶の一つと呼ばれ深い味わいが特徴です。
給食では、狭山茶を使用した、あじ狭山茶フライ(2日)、お茶蒸しパン(12日)を提供します。

◆ゼリーフライ

「ゼリーフライ」は、埼玉県行田市で生まれた料理です。じゃがいもをゆでてすりつぶし、おからを混ぜて、油であげてソースをかけた、衣がないコロッケのような食べ物です。
給食では、19日に提供します。

11月24日は「和食の日」





和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。
「和食:日本の伝統的な食文化」は平成25年12月4日ユネスコ無形文化遺産に登録されました。このままでは消えてしまうかもしれない、すばらしい和食文化をみんなでしっかり守って、伝えていきましょう。

和食クイズに挑戦しよう



Q1. 舌で感じるおいしさには５つの味、五味があります。「塩味」「酸味」「苦味」「甘味」ともう一つは何でしょう？
Q2. 秋刀魚やキノコの旬はどの季節でしょう？A.春　B.夏　C.秋　D.冬

給食レシピ紹介

豆腐を使った栄養満点・和食料理

「炒り豆腐」

(材料)・・・４人分

・木綿豆腐	１２０ｇ	・サラダ油	小さじ１
・鶏ひき肉	４０ｇ	A ・砂糖	小さじ２
・長ねぎ	２０ｇ	A ・酒	小さじ１
・にんじん	３０ｇ	A ・みりん	小さじ１
・さやいんげん	１０ｇ	A ・しょうゆ	小さじ２
・しいたけ	１０ｇ		

(作り方)
①木綿豆腐は水切りし、フォークなどでつぶす。
②長ねぎは小口切り、にんじんは千切り、しいたけはスライス、さやいんげんは２㎝に切り下茹でする。
③フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒め、色が変わったら、にんじん、しいたけを炒める。
④①を入れ炒め、火が通ったら、A を入れ味が馴染むよう少し煮詰め最後にいんげんを入れて完成。



給食の炒り豆腐には鶏肉が入っているのでコクが出て美味しいです。不足しがちなカルシウムやたんぱく質しっかりとれるので、副菜の一品にお勧めです。



答え:「うま味」
答え:C、さば、栗やぶどうなども秋が旬