



11月 食育だより

令和8年11月号
熊谷市立
江南学校給食センター

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。これは、埼玉県産の食材や郷土料理を給食に取り入れて、地元への関心や郷土愛を深めようとする取組です。熊谷市は米や麦を中心とした農業が盛んです。さらに北部地区では長ねぎやにんじん、ヤマトイモなど、南部地区ではブルーベリーや大豆、ブロッコリーやネギ、きゅうりなど地域の特性に合わせた農業も行われています。



今月の献立メモ

彩の国ふるさと学校給食月間メニュー

(埼玉県産の食材や地域の偉人に因んだメニューを提供します)

- 2日 直実汁 熊谷直実が好んで食べたといわれる白玉団子を使ったみそ汁
埼玉県産桂木ゆずゼリー 桂木ゆずは毛呂山町の特産品
- 4日 吟子汁 熊谷(旧妻沼町)出身の日本で最初の女医、荻野吟子に因んだみそ汁
- 9日 熊谷産青パパイアのチンジャオロース(メニュー考案:熊谷農業高校生徒)
- 13日 小江戸カレー 小江戸と呼ばれた川越市の名産のさつまいもを使ったカレー
- 17日 熊谷うどん 熊谷市産の地粉を使ったうどんの煮込みうどん
- 25日 埼玉県産にんじん入りシューマイ
彩の国サラダ(にんじん、さつまいも、小松菜を使ったサラダ)
- 27日 彩の国納豆 埼玉県産大豆で作られた納豆
- 30日 かてめし 秩父地方の郷土料理
ゼリーフライ 行田市産の郷土料理

季節のメニュー

- 5日 みかん 12日 大学芋 19日 りんご蒸しパン

新メニュー

- 10日 野菜とフルーツグラノラのサラダ

給食では「地産地消」を推進しています!

給食のお米は熊谷市で生産された地場産米です。
※11月上旬のきゅうりは熊谷市産を使用予定です。

11月23日は勤労感謝の日です

給食に携わるたくさんの方々に感謝して
いただきます。



<青パパイアってなあに?>

南国の代表的な果物のパパイアですが、熟す前の青い実は「青パパイア」と呼ばれ東南アジアや沖縄県などで「野菜」として食べられています。1個700g~2kg位の大きさになります。



沖縄県、鹿児島県など南の地方で多く栽培されていますが、最近では千葉県や茨城県、熊谷市など関東地方でも栽培されています。
薄くスライスしたり千切りにしてから水にさらし、アクを抜いて調理します。炒め物やサラダ、汁物などいろいろな料理に使います。

熊谷農業高校の生徒さんがメニュー考案

野菜が苦手でも食べられるように、赤や黄色のカラフルピーマンを使った「チンジャオロース」を考えました。どうぞお楽しみに!



作ってみよう給食レシピ 「吟子汁」

<材料3人分>

- 油……小さじ1
- 生鮭……45g (皮と骨を取り2cm角切り)
- ごぼう にんじん……各20g (ささがき)
- だいこん……30g (いちよう切り)
- じゃがいも……45g (厚いちよう切り)
- 水……450cc 和風だし……小さじ1
- みそ……小さじ4
- ねぎ……20g (小口切り)

<作り方>

- ① 鍋に油を熱しごぼう、にんじんの順に加えて炒める。
- ② 水、だいこん、じゃがいも、鮭を加えて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなり、鮭に火が通ったら、和風だし、みそ、ねぎを加えて出来上がり。

※具と汁の分量はお好みで調整してください。