センターだより



埼玉県マスコット「コバトン」

彩の国ふるさと学校給食月間です

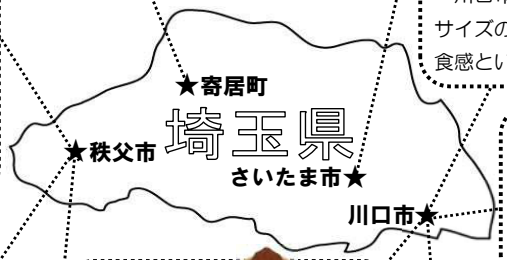
食育月間の６月と収穫の秋の１１月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県の農産物や郷土料理についてみなさんに知ってもらうため、今月は埼玉県にちなんだ献立がたくさん登場します。給食を食べて、おいしく楽しく学びましょう。



19日（木）
【寄居町みかんゼリー】
みかん栽培400年の歴史を誇る寄居町産のみかんを使用したゼリーです。

5日（木）
【豆腐ラーメン】
さいたま市のＢ級グルメです。

4日（水）
【まゆ玉汁】
秩父地方の郷土料理です。養蚕が盛んだったことから、まゆの形に見立てた団子が入っています。
【じゃことしゃくし菜ふりかけ】
しゃくし菜は、秩父地方の伝統野菜です。葉の形がしゃもじに似ていることからその名がつきました。



10日（火）
【川口いちごゼリー】

川口市産のいちごを使用したひとくちサイズのゼリーです。ぷちぷちとした種の食感といちごの甘みを味わいましょう。

16日（月）
【川口ポテトコロッケ】

川口市内で収穫されたじゃがいもを使って作られたコロッケです。

12日（木）
【おっきりこみ】
【みそポテト】

どちらも秩父地方の郷土料理です。「おっきりこみ」は、めんの生地を切り込んで入れたことから名づけられた平打ちのうどんです。「みそポテト」は、農作業の合間や小腹が空いたときに食べられていたものです。

27日（金）
【川口みそのスタミナ焼肉】

川口市内で作られたみそを使っています。

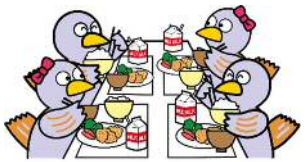
18日（水）
【かてめし】

秩父地方の郷土料理です。ごはんの量を増やすために具を加えて炊いたものです。給食では混ぜごはんとして登場します。

11日（水）
【鉄骨ちらし】【鋳物汁】
「鉄骨ちらし」は、埼玉Ｂ級ご当地グルメ王決定戦で優勝した「鉄骨いなり」を給食用にアレンジしたメニューです。
「鋳物汁」は、川口市の郷土料理です。鋳物工場で働いていた人たちが栄養補給のために食べていたとされています。

このほかにも、今月は埼玉県全域の郷土料理である【呉汁】や、埼玉県でとれる野菜がたくさん入った【彩の国汁】【むさしのシチュー】や、埼玉県産の豚肉、ねぎ、みそ、しょうゆを使用した【彩の国ねぎみそぎょうざ】が登場します。
埼玉県を存分に感じられる献立になっているので、ぜひ味わって食べてみてください。





埼玉県マスコット「コバトン」

【お願い】
みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

【中学生用】
令和８年１１月号
川口市立学校給食センター

今年度のテーマ：給食で魚について知ろう！

今月は 鮭（さけ） を使った献立が登場します！

2日（月）
コッペパン　牛乳　さつまいもポタージュ
サーモンフライ　コーンスローサラダ



【鮭】

鮭は一年中出回っている魚ですが、一般的に食べられている白鮭の旬は秋です。秋になると産卵のために日本の川に戻ってきますが、この天然の白鮭を『秋鮭』と呼びます。毎年秋になると必ず川にやってくるため、鮭が上る川の周辺地域の人々は、鮭を自然からの贈り物として大切に食べ、敬ってきました。大切な食料だからこそ、身だけでなく、皮や骨、内臓までうまく加工して食べきる方法が発達し、現在まで伝わっています。
また、鮭は赤色をしていますが白身魚です。これは鮭の餌（えさ）に含まれるアスタキサンチンによるものです。アスタキサンチンには抗酸化作用があり、疲労回復効果や免疫力を高める効果があります。

地場産物を食べて 地産地消！

地産地消とは・・・地元で生産された農産物を、その地域で消費すること

〈地産地消をするとどんないいことがあるの??〉

①食材が新鮮で安全
収穫してから食卓に届くまでの時間が短いため新鮮で美味しく、生産者の顔が見えることで安心して食べられます。



②食料自給率の向上
日本の食料自給率は37%です。（令和７年度）地域の産物を積極的に消費することで、食料自給率の向上につながります。



③環境にやさしい
輸送にかかるコストや、排出される CO_2 を削減することができ、地球温暖化対策につながります。

