

# センターだより



<お願い>

食器やスプーンは、みんなが気持ちよく  
使えるよう大切に近づきましょう。

しょうがくせいよう  
小学生用

れいわ ねん がつこう  
令和7年11月号

かわぐちしりつもとごうがっこうきゅうしょく  
川口市立元郷学校給食センター

## 彩の国ふるさと学校給食月間



彩の国ふるさと学校給食月間では、郷土料理や埼玉県でとれた野菜や果物などを給食に取り入れて、みなさんに知ってもらう取り組みをしています。給食を食べて、地元でとれた食材を学びましょう。



さいたまけん  
埼玉県マスコット  
キャラクター「コバトン」

### かてめし

埼玉県秩父地方の郷土料理です。かてめしは、野菜などの具材を加えた炊き込みごはんです。給食では、ごはん  
と具材が別々になっているので、混ぜて食べましょう。

### ゼリーフライ

さいたまけんぎょうだし きょうどりょうり  
埼玉県行田市の郷土料理です。銭  
(お金)の形に似ていたので、ゼニ  
フライからゼリーフライと呼ばれる  
ようになりました。おからが入っている  
ので、食物せんいもたっぷりです。

### 豆腐ラーメン

さいたま市のB級グルメです。

### まゆ玉汁、みそポテト

埼玉県秩父地方の郷土料理です。まゆ玉汁には、まゆの形に似せて作った団子が入っています。みそポテトは、農作業の合間や小腹がすいた時に「小屋飯」として食べられているもので、じゃがいもの天ぷらに甘めのみそだれがかかっています。

### おっきりこみ

埼玉県秩父地方の郷土料理です。おっきりこみは、幅広のめんが特徴のうどんです。給食では、平打ちめんを使用しています。

### 彩の国汁

むさしのシチュー  
むさしのうどん

埼玉県でたくさんとれる野菜が入っています。

### 川口いちごゼリー

川口市産のいちごを使った一口サイズのゼリーです。



かわぐちし  
川口市  
マスコット  
キャラクター  
「きゅぼらん」

### 鋳物汁

昔川口市にたくさんあった鋳物工場で働いていた人たちが、栄養補給のためによく食べていたとされるみそ汁です。たっぷりのごま油が浮いている  
ようす  
様子が、まるで溶解炉の中で煮えたぎる溶けた鉄のよう  
み  
に見えます。

### 鉄骨ちらし

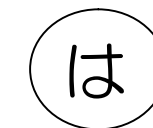
鉄骨ちらしは、B級グルメで優勝したキューポラ定食を給食用にアレンジしたメニューです。

こんねんと  
今年度のこんだてテーマ



かむ力を育てよう！

8大効用 ひみこのはがいーぜ



は 歯の病気を防ぐ



よくかむとあごが発達するので、歯がきれいに生えます。また、よくかむことで、だ液がたくさん出て口の中をきれいにします。このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防いでくれます。

### こんだて紹介

かてめし、牛乳、彩の国汁、いかメンチカツ

かてめしは、大根やにんじんなどの野菜をごはんと一緒に食べるので、よくかむことで、ごはんの甘味や野菜のうま味を感じることができます。彩の国汁には、埼玉県でよくとれる小松菜を使用しています。小松菜は歯や骨を作るのに役立つ、カルシウムが多く含まれています。また、いかメンチカツは、いかの身がゴロゴロ入っている  
ので、よくかみましょう。かむことで、あごが発達するので、歯がきれいに生え、歯の病気も防いでくれます。

### こんだて紹介



豆腐ラーメン、牛乳

揚げぎょうざ、わかめともやしのごま油炒め



豆腐ラーメンは、さいたま市岩槻区が発祥です。豆腐とひき肉のしょうゆベースのあんをかけたラーメンで、埼玉のB級グルメになります。マーボー豆腐とは違い、優しい味のあんになっています。