

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。

4日（水）

【かてめし】【まゆ玉汁】

どちらも秩父地方の郷土料理です。「かてめし」は、ごはんの量を増やすために季節の野菜などを加えて炊いたものです。「まゆ玉汁」は、秩父地方は養蚕が盛んだことから、まゆの形に見立てた団子が入っています。



川口市マスコット
キャラクター「きゅぼらん」

4日（水）

【ゼリーフライ】

行田市のB級グルメです。おからにじゃがいもやにんじんなどを混ぜて衣を付けずに揚げたものです。小判型であることから「銭フライ」と呼ばれていたものが、なまって「ゼリーフライ」になりました。



★行田市

★秩父市

埼玉県

★川口市

18日（水）

【納豆】

埼玉県産の大豆を使用した納豆です。



10日（火）

【鉄骨ちらし】【鑄物汁】

「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。「鑄物汁」は、鑄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。



【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。

24日（火）

【川口みその豚汁】

川口市内で作られたみそを使っています。



12日（木）

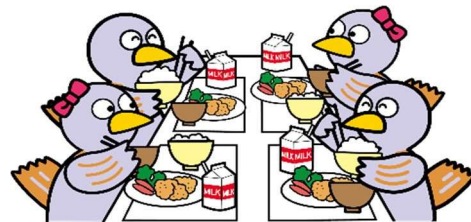
【おっきりこみ】【みそポテト】

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。



このほかにも、今月は埼玉県全域の郷土料理である【呉汁】、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】、埼玉県産の豚肉とねぎを使用した【豚肉のねぎみそ焼き】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
川口市立元郷学校給食センター

今年度のテーマ：給食で魚について知ろう！

今月は **さば** を使った献立が登場します！

6日（月）

ごはん 牛乳 呉汁

さばの辛味焼き ほうれんそうとえのきの煮浸し

【さば】



さばは、秋から冬にかけて旬をむかえる魚です。たんぱく質、脂質、ビタミンをたくさん含み、血液や筋肉をつくる食品です。また、DHA や EPA も豊富で、頭のはたらきを助けるはたらきや、血液をサラサラにするはたらきがあります。さばは傷みやすいので、昔の漁師さんは、とれたさばの数を早口でごまかしながら数えていたことから、数字をごまかすことを「さばを読む」と言うようになりました。

給食では「さばの辛味焼き」で提供します。

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CO₂を削減することができ、地球温暖化対策につながります。

