

# 《給食献立の紹介》

埼玉県で多くとれる食材を使った「“地産地消” 献立」を紹介します。埼玉県は、食の宝庫として、様々な農産物を育てています。地域で育てたものを地域で新鮮においしく食べましょう。

## しゃくし菜ごはん



《献立名》

しゃくし菜ごはん・牛乳・まゆ玉汁・はやか

“しゃくし菜”は、白菜の仲間で、漬物用野菜として昔から秩父地域で育てられてきました。太くて白い株元が「飯じゃくし」（しゃもじ）に似ていることから、しゃくし菜と呼ばれるようになりました。正式には“雪白体菜（せっぱくたいさい）”といい、漬物はシャキシャキした食感が特徴です。

《材料 4人分》

ごはん	2合
しゃくし菜漬け	40g
ちりめんじゃこ	12g
油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/3
とうがらし粉	少々
白ごま	小さじ1
炒り卵	卵2個分



しゃくし菜は、10月末～11月に収穫され、ほとんどが漬物に加工されます。

《作り方》

- ① ちりめんじゃこを湯通しする。
- ② フライパンに油を入れ、しゃくし菜、ちりめんじゃこを炒める。卵を加えて、さらに炒める。
- ③ 調味料とごまを加えて、仕上げる。
- ④ ごはんにかけて、食べる。

## さつまいものグラタン



《献立名》

はちみつパン・牛乳・さつまいものグラタン  
ベーコンスープ

埼玉県のさつまいもの生産量は、全国第10位です。（平成26年度農林水産省調べ）主な産地は、川越市や三芳町があります。

給食では、グラタンをオーブンで焼くことができないので、ホワイトソースに煎ったパン粉を振りかけて食べます。

《材料 4人分》

さつまいも（1.5cm角）	中1/2本
油	適量
鶏むね肉（小間）	60g
たまねぎ（スライス）	中1/2個
油	小さじ1
脱脂粉乳	小さじ2
牛乳	カップ1/2
塩	2つまみ
こしょう	少々
ピザ用チーズ（とけるチーズ）	大さじ1と1/2
油	小さじ1と1/2
バター	小さじ2
小麦粉	大さじ2強
水	1/2カップ
パセリ（みじん切り）	2g
パン粉	大さじ1と1/2

温めた牛乳で脱脂粉乳を溶く。

弱火で炒めてルウを作る。

《作り方》

- ① さつまいもを揚げておく。
- ② フライパンに油を入れ、鶏肉・たまねぎをよく炒め、水・牛乳・チーズ・調味料を加えて調味する。
- ③ 弱火にしてAとパセリを加える。
- ④ ①を加えて、グラタン皿に入れる。パン粉を振りかけ、オーブンでパン粉がきつね色になるまで焼く。