

《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。