食育だより　11月



令和８年11月
秩父第一中学校共同調理場発行

秋も深まり、朝晩の冷え込みに冬の訪れを感じる季節となりました。11月は野菜や果物など秋から冬にかけて旬を迎える食材がたくさん出回ります。給食にも、旬の食材や地域の食材をたくさん取り入れています。自然の恵に感謝しながら秋の味覚を楽しんでみてください。

彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、食育月間の６月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元産の食材を使った献立や埼玉県の郷土料理を取り入れることで、ふるさとへ関心を高め、地域の食文化への理解を深めることを目的に実施しています。



かてめし

かてめしは秩父地方の郷土料理です。お米が貴重だった時代に野菜やきのこなどを入れて炊き、量を増やして食べていたのが始まりだそうです。

八頭コロッケ

八頭とは、里芋の一種で、親芋と子芋がくっついているのが特徴です。一般的な里芋に比べると粘り気は少なく、ホクホクとした食感が特徴です。

みそポテト

秩父地方に古くから伝わる郷土料理で、農作業の合間に「小昼飯」として食べられてきました。B級グルメとして知名度を上げ、給食でも人気のメニューです。

11月に登場する料理を紹介します！



秩父みそサラダ

秩父産のきゅうりと埼玉県で生産量の多いブロッコリーを使ったサラダです。ドレッシングに秩父産のえごま、埼玉県産の大豆を使ったしょうゆとみそを使います。

おっきりこみ

おっきりこみは、群馬県や埼玉県の秩父地方で親しまれている郷土料理です。幅広の麺を別ゆでせずに一緒に煮込んで作るため、汁にとろみがつくのが特徴です。

小江戸カレー

埼玉県川越市は、江戸から続く街並みや文化が残り「小江戸」と呼ばれています。川越にゆかりのあるさつまいもと小松菜をカレーに入れてみました。

他にもいろいろ登場するので気になる料理は調べたり聞いたりしてみてね！

作ってみませんか

《高麗鍋風スープ》

【材料】　４人分

豚肉	160g
白菜	1/8個
にんじん	1/4本
えのきたけ	1/2個
しらたき	30g
にら	30g
ねぎ	1/2本
白菜キムチ	120g
豆腐	1/2丁
干ししいたけ	3g
サラダ油	大さじ１
上白糖	大さじ1/2
酒	大さじ１
しょうゆ	大さじ１
みりん	小さじ１
みそ	大さじ1/2
トウバンジャン	お好みで

［作り方］

① 材料の下準備をする。白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、えのきたけはほぐして、しらたきは湯通ししておく、にらは3cm幅に切る、ねぎは小口切り、キムチは大きいようなら刻んでおく、豆腐はさいの目切り、干ししいたけは水でもどしておく。

② 鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒め、火が通ったらにんじん、白菜、えのきたけ、しらたき、しいたけ、水を加え煮る。

③ にら、ねぎ、キムチ、豆腐を加え煮えたら、調味料を加え味を調えて完成。

高麗鍋って何？

高麗鍋は埼玉県日高市発祥の料理で、高麗郡建郡1300年を前に、地域事業者が結成した「高麗郷's」が、町おこしのために考案した地元グルメです。
（日高市HPより）
高麗鍋の条件は、「キムチ味」「地場産野菜の使用」「高麗人参の使用」の３点です。
給食では高麗人参は使わずに作るため高麗鍋風にしました。



