給食だより

令和8年度11月号　　家庭数

さいたま市立栄和小学校

１１月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

埼玉県では、地域で生産された農林水産物を地域で消費する「地産地消」に取り組んでいます。この県民運動の推進のために、米が収穫され、県産野菜の出回りが多くなる１１月を「埼玉県地産地消月間」として制定しました。

県教育委員会では、平成１０年度から１１月を「彩の国ふるさと学校給食月間」と定め、学校給食における地元産食材のいっそうの活用を図るとともに、ふるさとへの愛着を深める活動を行っています。１１月の給食では、埼玉県で昔から食べられている郷土料理を紹介したり、埼玉県産の食材を取り入れたりします。ご家庭でも、県産野菜を探してみてはいかがでしょうか。



11月のご飯は、すべて「さいたま市の米」で炊きます！！

今年も、地元生産者をはじめ、いろいろな人の協力によって、市内の全小中学校で１１月の給食にさいたま市産の米を使うことができました。

米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べものの一つです。多くの食べものを輸入に頼っている中で、米はほぼ１００％の自給率を保っています。しかし、日本人が米を食べる量は年々減ってきていると言われます。

秋は新米が出始める季節です。ここでもう一度、主食としての米のよさを見直してみましょう。



和食のよさについて考えてみましょう

伝統的な和食の形は、主食であるごはんと、みそ汁などの汁物におかずを３種類組み合わせたもので、これを「一汁三菜」と呼びます。おかずを３種類そろえるのは難しいですが、少なくともたんぱく質を含むおかず（肉や魚、大豆製品など）と野菜を含むおかずの２種類を用意すると、栄養のバランスを取りやすくなります。

和食は、世界的に見ても健康的な食事として注目されています。近年、みそ汁を作る家庭が減っていると言われますが、これから寒い季節になります。体を温める汁物を含む和食の形を取り入れてみてはいかがでしょうか。

作ってみませんか

パンプキンスープ

給食で人気があるメニューを紹介していきます！



【材料】（４人分）

かぼちゃ	３００ｇ
玉ねぎ	中１個
ベーコン	１５ｇ
油	小さじ１
小麦粉	大さじ１
バター	大さじ１
牛乳	１００ｃｃ
塩	小さじ１
水	３５０ｃｃ
鶏ガラ	７５ｃｃ
コンソメ	１個
生クリーム	小さじ１

【作り方】

①かぼちゃは、２００ｇは２ｃｍ角に切り、１００ｇはゆでて裏ごしする。

②玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。

③バターで小麦粉を炒め、ホワイトルウを作る。

④油でベーコン、玉ねぎを炒め、水と鶏ガラスープを加える。

⑤調味料、①のかぼちゃを加えて煮る。

⑥角切りのかぼちゃがやわらかくなったら、牛乳、ホワイトルウを入れて煮込み、生クリームを入れて仕上げる。

※ホワイトルウを作るのが大変な場合は、シチューの素を使用します。その場合は、塩の量を加減してください。