

給食だより



さいたま市立土呂中学校

令和2年11月 給食室

～彩の国ふるさと学校給食月間～

埼玉県では、11月を『彩の国ふるさと学校給食月間』とし、学校給食における地元食材の一層の活用を図るとともに、地元食材や郷土食等への理解を通じて、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。

わたしたちの住んでいるさいたま市でも特に見沼区、岩槻区、緑区など近隣の地域ではたくさんの農産物がとれます。地元の採れたての作物は、新鮮で味がよく栄養も多く含まれているだけでなく、保管の手間や輸送の燃料も少なく済むため環境にもやさしいのです。

今月は、埼玉県産の食材を一層多く活用し、埼玉県の郷土料理やB級グルメなども登場します。

本庄市【つみっこ】

すいとんのような料理で、室町時代に武家の家族が食べ始めたといわれています。本庄市では、明治以降養蚕が盛んで、桑摘みの『摘む』にかけたとか汁の中に生地を『つまみ入れる』からともいわれています。

県北部【呉汁】

大豆をすりばちですりつぶして、みそ汁に入れます。栄養満点で体も温まります。

深谷市【ねぎぬた】

深谷市の特産品である長ねぎを使った酢みその和え物です。

行田市【ゼリーフライ】

B級グルメの元祖ともいえるゼリーフライは形が銭（ゼニ→ゼリー）に似ていることが名前の由来です。おからが入った衣なしコロックのような食べ物で、昔から手軽に食べられるおやつとして親しまれていました。



埼玉県のマスコット「コバトン」

今月の献立より（抜粋）



さいたま市のマスコット「ヌウ」

秩父地方【おっきりこみ】

おっきりこみは昔から秩父地方に伝わる郷土料理です。うどん生地を切りながら入れて煮込むのでこの名前がついたといわれています。

秩父地方【みそポテト】

農作業の合間に小腹が空いたら食べる郷土料理があります。みそポテトもその一つで、よくおやつに作られているそうです。

東松山市【東松山焼きトンご飯】

焼きトンとは、焼き鳥のような串焼きで、鶏肉のかわりに豚肉（カシラ）を使っており、スパイシーなみそ味が特徴です。東松山市にはこの焼きトン屋さん何軒もあるそうです。

埼玉県【かてめし】

埼玉県全域で伝わる郷土料理。昔はお米をたくさん食べることができなかったため、少しでも多くするためにご飯の中にいろんな具材（糧）を入れてご飯を増やして食べていました。さいたま市近辺では芋がら（ずいき）を混ぜることが多かったようです。

埼玉県【コバトンご飯】

埼玉県のマスコットキャラクター『コバトン』のカラーリングをイメージした創作ご飯。黒米を使ってご飯を淡い紫色にして、さつま芋を入れてコバトンの体とくちばしをイメージしたさつま芋ご飯です。

さいたま市【大宮ナポリタン】

ここ数年、さいたま市のご当地グルメとして「大宮ナポリタン」がすすめられています。もともとは、大宮駅周辺には数多くの喫茶店があり、昔から喫茶店メニューの定番であるナポリタンが古くから親しまれてきたのが背景にあるそうです。最近では、大宮の新名物にしようという動きから「大宮ナポリタン会」が発足。大宮駅周辺の28店舗が参加しているそうです。大宮ナポリタンとして出してもよい基準はただひとつ。「大宮の地場産食材を1つでもよいから使うこと」だそうです。給食では、さいたま市産の野菜を使用しています。

さいたま市「見沼竜神焼き」

見沼竜神は、さいたま市の見沼田んぼに住んでいる竜神様で、昔からさいたま市の田んぼ、畑を見守っていると伝えられています。さいたま市のキャラクター『ヌウ』のモデルでもあります。竜神焼きは、スライスアーモンドを竜神の鱗に見立てて、魚につけて焼きました。

さいたま市「岩槻豆腐ラーメン」

もともとは、岩槻にある文化会館のレストランのまかない飯が、常連さんへの裏メニューとなり、そこから口コミでおいしいと評判になって、ついにはB級グルメで優勝しました。

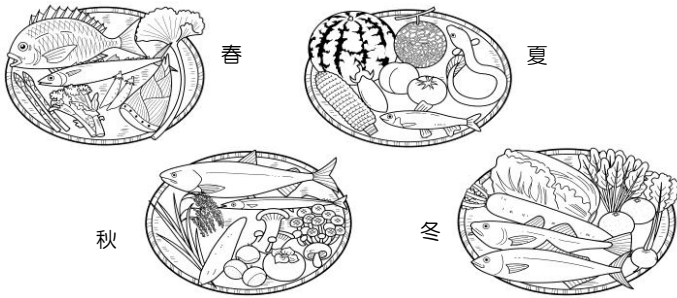
11月24日は『和食の日』

11月24日は“いい日本食”の語呂合わせで『和食の日』です。【和食：日本人の伝統的な食文化】は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

実りの秋をむかえ、旬の作物も豊富なこの時期に、日本の伝統的な和食文化の大切さについて考え、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

和食文化の4つの特徴

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

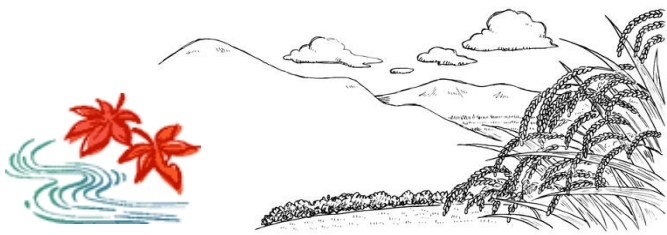


②健康的な食生活を支える栄養バランス

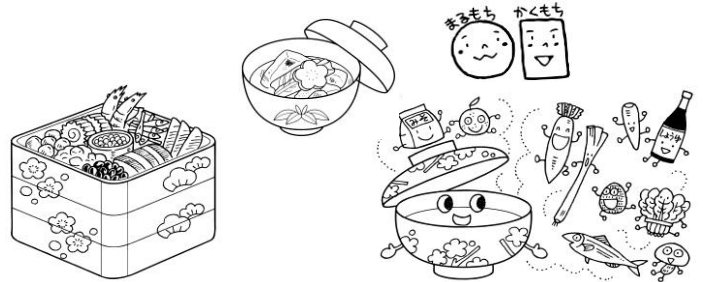
《一汁三菜》



③自然の美しさや季節の移ろいの表現



④正月などの年中行事との密接なかかわり



日本の食文化とだし

だしは、出し汁の略であり、食品素材からうま味成分を引き出した液体のことです。だしの素材として、日本では昔から昆布、かつお節、煮干し、干しいたけ等が有名ですが、さば節、むろ節（あじ）、あご干し（とびうお）などもあります。いずれも乾物ですがこれは、湿度の高い日本で、カビや細菌による腐敗から逃れ、保存性を高めるための工夫であると考えられます。

海外のだしが、生の食材（肉・魚・骨等）を長時間煮込むことと違い、日本のだしのとり方は、コーヒーやお茶に近いといえ、必要とする好ましい成分を短時間のうちに最大限引き出します。

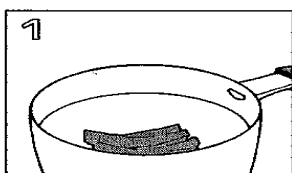
だしに含まれるうま味は、淡くやさしい味の為、一つのだし素材を使うだけでは物足りなく感じるかもしれません。しかし、2種類以上のだし素材を上手に組み合わせることによって、うま味が数倍にも強く感じられます。これを「うま味の相乗効果」といいます。

相乗効果は、グルタミン酸（昆布）とイノシン酸（かつお節や煮干し）またはグアニル酸（干しいたけ）の組み合わせによって生じます。日本では、昆布とかつお節をよく使いますが、これはうま味の相乗効果を利用しておいしく食べる工夫なのです。

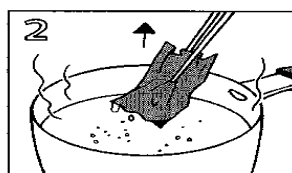
だしをとってみませんか？

こんぶとかつお節の混合だし編

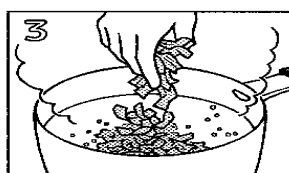
【材料 1人分】水 170mL、こんぶ 3g（水の重量の2%）、かつお節 3g（水の重量の2%）



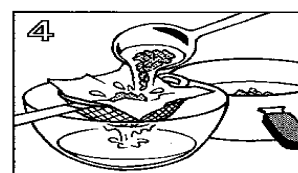
1
こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。



2
なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。



3
沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。



4
かつお節が沈んだらざるでキッチンペーパーなどでこします。

学校給食食材の産地と食品の検査結果について

さいたま市教育委員会
さいたま市立土呂中学校

～給食で使用している主な食材の産地～

本校の学校給食で使用している給食の主な食材は以下のとおりです。食材においては、流通経路を確認し、安全な食材を使用しています。

○通年

主食の米や小麦粉は、(公財)埼玉県学校給食会が選定し、牛乳は県が供給業者を決め、各学校に届けられます。これらは、市立小・中学校で共通食材となっています。

		食材	産地
共通食材	主食	米	さいたま市
		小麦(パン・麺)	埼玉県、アメリカ、カナダ
	牛乳	北海道、岩手県、宮城県、福島県(一部)、栃木県、群馬県、埼玉県、新潟県、秋田県、山形県	

○ 11月1日 ～ 11月27日

		食材	産地実績
青果類		きゅうり	さいたま市、埼玉
		ほうれん草	さいたま市
		カリフラワー	さいたま市
		大根	さいたま市、青森、千葉
		きゃべつ	さいたま市、埼玉
		長ねぎ	さいたま市、山形
		小松菜	埼玉
		里芋	埼玉、千葉、宮崎
		ブロッコリー	埼玉
		にんじん	埼玉、北海道、青森
		カリフラワー	埼玉
		豆苗	埼玉
		玉ねぎ	北海道
		コーン、いんげん	北海道
		じゃがいも	北海道
		白花豆	北海道
		にんにく	青森
		ごぼう	青森
		しめじ、アスパラ	長野
		春菊	群馬
		もやし	栃木
		にら	茨城
		白菜	茨城
		れんこん	茨城
		マッシュルーム	千葉、茨城
		さつまいも	千葉、茨城
		生姜	高知
	栗	熊本	
	ゆず	埼玉	
	みかん	愛媛	
	りんご	青森	
	柿	和歌山	
	ブルーベリー	埼玉	
肉類		鶏肉	岩手
		豚肉	埼玉
魚類		鮭	北海道、三陸
		えび	インドネシア
		ほたて(貝柱)	北海道、三陸
		ぶり	鹿児島
		わかさぎ	ロシア
		さば	長崎
		ししゃも	ノルウェー
その他		ペルー	ペルー
		銀杏水煮	青森
		鶏卵	埼玉
		まわかめ	岩手、三陸
		ずいき(芋がら)	徳島
	チーズ	オーストラリア	
	納豆(大豆)	埼玉	

※調味料、加工食品等は記載しておりません。検収記録簿に記載しております。

～食品検査結果について～

○ 国による食品の放射性物質の新基準

放射性セシウム	一般食品	100Bq/kg
	飲料水	10Bq/kg
	牛乳	50Bq/kg

○ 埼玉県等における検査について

<埼玉県の検査結果>

平成29年に国のガイドラインが大幅に改正され、埼玉県は「栽培/飼養管理が可能な品目群」(野菜、果樹、茶、きのこ類、原乳、畜産物、水産物<内水面魚種>)欄の調査対象自治体から除外されることとなりました。それにともない、平成28年度までは、県のホームページに調査結果がほぼ毎週公表されていましたが、平成29年度からは四半期毎(3か月に1度)に公表されることになりました。したがって、埼玉県の検査結果については、県から公表があった月に結果を掲載いたします。詳しくは、県のホームページをご覧ください。

<(公財)埼玉県学校給食会の検査結果>

11月13日現在

検査依頼日		品目	検査結果	
月	日		放射性ヨウ素	放射性セシウム計
10	19	精白米(統一規格米)	<1.6	<4.2
10	16	小麦粉(パン・うどん用)	<1.9	<4.3
10	16	小麦粉(パン・ソフトめん用)	<1.4	<3.9
10	16	小麦粉(中華めん用)	<1.2	<4.4

※「<1.6」とは、検査機器で測定できる検出限界値1.6Bq/kg未満であることを示します。詳しくは、(公財)埼玉県学校給食会のホームページをご覧ください。

<牛乳の検査結果>

11月13日現在

製造日		品目	検査結果
月	日		放射性セシウム計
11	10	学校給食用牛乳(製品)	50Bq/kg以下

※測定下限値は50Bq/kgです。
※学校給食で使用される牛乳は、月1回、(財)日本乳業技術協会による製品検査を受けています。

○ さいたま市における検査について

本市では、市内農産物と市内に流通する市外農産物等の検査を実施しています。この検査では、生産段階及びそれに近いところで採取することにより、基準値を超える結果が出た場合には、直ちに出荷等を止めるなどの対応をとります。

<さいたま市の検査結果>

11月13日現在

採取日		品目	検査結果		
月	日		放射性セシウム134	放射性セシウム137	放射性セシウム合計
7	9	(群馬県)なす	<2.19	<2.26	<4.5
7	9	(茨城県)ねぎ	<2.24	<2.21	<4.5
10	1	(茨城県)れんこん	<2.06	4.93	4.9
10	1	(長野県)ズッキーニ	<2.16	<2.43	<4.6

※結果欄の「<(数値)」は、検出限界値です。詳しくは、さいたま市のホームページをご覧ください。(単位はBq/kg)

○ さいたま市学校給食の検査について

学校給食は、基本的には安全であると考えておりますが、保護者の皆さまに、より一層安心していただくことができるように、学校給食で使用予定の食材について、事前に検査を実施しております。

<学校給食の検査結果>

11月13日現在

使用日		品目	検査結果		
月	日		放射性セシウム134	放射性セシウム137	放射性セシウム合計
10	21	(群馬県)ごぼう	<9.6	<8.0	<17.6
10	21	(栃木県)もやし	<9.4	<8.1	<17.5
11	11	(長野県)しめじ	<9.9	<7.9	<17.8
11	11	(北海道)玉葱	<9.4	<7.8	<17.2

※「<9.6」とは、検査機器で測定できる測定下限値9.6Bq/kg未満であることを示します。詳しくは、さいたま市のホームページをご覧ください。(単位はBq/kg)