

11月号 給食だより



令和5年11月10日
座間市立相武台東小学校 給食室発行



いつの間にか秋から冬に近づき、日中も寒くなってきましたね。コートやマフラーの季節になってきました。季節の変わり目で疲れが出て、抵抗力が落ちる時は、かぜをひきやすくなります。ウイルスに負けないためにも、3食しっかり食べて、栄養をとって体力をつけ、手洗い、うがいをきちんと行いましょう！
さて、先月に引き続き7月に募集した「我が家の自慢料理」の応募作品をご紹介します。

《 4年2組の佐藤さんのお母様から・・・

鶏ひき肉の大葉チーズ焼き

材料(4人分)

・大葉	15枚
A	
・とり挽肉	450g
・長ねぎ	5cmくらい
・粉チーズ	大さじ1
・おろし生姜	大さじ1
・酒	大さじ2
・しょうゆ	小さじ2
・片栗粉	大さじ2
・サラダ油	大さじ1
B	
・酒	大さじ2
・しょうゆ	大さじ2
・はちみつ	大さじ2
・中濃ソース	大さじ2

作り方

- ① 大葉5枚は千切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに①と材料(A)を入れて、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ 小判型に形作り、残り的大葉で包む。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて熱し、③を入れて焼く。焼き色が付いたら裏に返し、フタをして弱火で5分ほど焼く。
- ⑤ ④に調味料(B)を入れて、全体にからめて少し煮たら完成♪



じゃがいもと枝豆のベーコン炒め

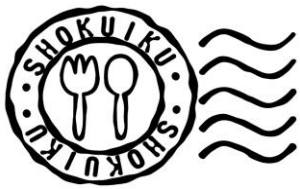
材料(4人分)

・じゃがいも	3個
・枝豆	150g
・ベーコン	5枚
・おろしにんにく	少々
・オリーブオイル	小さじ2
・コンソメ	少々
・塩	適量
・こしょう	適量

作り方

- ① じゃがいもは食べやすい大きさに切り、水にさらす。ベーコンは細切りにする。
- ② 耐熱容器にじゃがいもを入れて、ふんわりラップをして電子レンジで600W 4分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにく、ベーコンを入れて香りが立つまで中火で炒める。
- ④ ③にじゃがいも、枝豆を加えて焼き色が付くまで炒める。
- ⑤ 調味料を加え、味を調べれば完成♪





ざま あじきょうどりょうり し 座間の味 郷土料理を知ろう

きゅうしょく 11月「ざまりん給食」

11月1日は、座間市の市政記念日、つまりお誕生日です！座間市の50歳を記念して、「ざまりん給食」が考えられました。座間市内で作られた、米や野菜、味噌をたくさん使った地産地消給食で、座間市の郷土料理をアレンジして盛り込んだ、故郷への愛情たっぷりの給食です。座間市のことをもっと知って欲しい、もっともっと好きになってくれたらいいなと思っています。

※誕生した当時の盛り付けイメージです

- こんだて
- ま てま
・巻きずし(手巻きのり)
 - ぎゅうにゅう
・牛乳
 - さかな あ
・魚のごま揚げ
 - ・さつまいも汁
 - ・みかん



巻きずし・手巻きのり

昔から、お祝いの時に食べられてきた料理で、座間市の郷土料理のひとつです。手巻きのりでごはんをくるんで食べてください。

さつまいも汁

座間市は昔からさつまいもがたくさんとれたので、いろいろな料理に使われます。座間市の野菜や農家さん手作りのみそと一緒に、郷土料理の「さつまいも汁」にしました。

私たちが住んでいる神奈川県は、海や山や畑があり、水産物や農産物などがたくさんとれる、素晴らしい県です。今日の「ざまりん給食」には、神奈川県でとれる食べ物を多く使っています。どこでとれたものかをご紹介します。



- ★お米「はるみ」…座間市
- ★大根の葉…神奈川県三浦市
- ★手巻きのり…神奈川県海
- ★牛乳…神奈川県
- ★野菜(さつまいも・ねぎ・こまつな)…座間市
- ★手作りみそ…座間市 北井さん
- ★みかん…神奈川県