

給食だより

令和5年11月

さいたま市立大砂土小学校

11月は埼玉県民の日があることや、県内で様々な農産物が収穫される時季であることから、埼玉県の郷土料理やB級グルメ、埼玉県産物を使用した料理を積極的に取り入れた献立です。

《埼玉県の郷土料理・B級グルメ》

15日(水)

《おっ切り込みうどん》

たくさんある具材を、鍋に“切っ
ては入れ、切っては入れ(=おっ
切り込む)”とすることから、この
名がついたと言われています。埼
玉県でよく生産されている野菜が
たくさん入っています。



20日(月)

《ゼリーフライ》

行田市発祥のB級グルメです。小
判のような形から「^{ぜに}銭フライ」と
呼ばれていたのが変化し「ゼリー
フライ」になったと言われていま
す。おからとじゃが芋をベースに
玉ねぎや人参などが入っているの
が特徴です。



21日(火)

《しゃくし菜ご飯》

秩父地方名産のしゃくし菜の漬物
を油で炒め、ご飯に混ぜ込みます。
シャキシャキした食感が特徴で
す。しゃくし菜は、葉の形が杓子
(=しゃもじ)に似ていることが
名前の由来と言われています。



《創立150周年記念シェフ給食》

10月20日(金)にパレスホテル大宮の中国料理レストランの副料理長である内田奨一シェフに創立150周年記念として給食を作っていただきました。事前に給食室前の掲示板等で告知をしていたこともあり、当日を楽しみにしていた子ども達ですが、本物のシェフに会えるとさらに大喜びでした。挨拶したり、ハイタッチしたり、遠くから手を振るクラスもありました。給食後は感想や感謝の気持ちを直接シェフに伝える児童もたくさん見受けられました。本校では味付きのご飯や魚料理が残りがちですが、この日は残食がとても少なく、シェフ給食が大好評であったことが喫食率からもうかがえました。



牛バラ肉の黒炒飯、牛乳、
ホキの甘酢炒め、くらげの中華サラダ

★レシピ紹介★

牛バラ肉の黒炒飯

《分量：2合分》

ご飯	2合分
牛バラ肉	50g
玉ねぎ	50g
青ピーマン	30g
赤ピーマン	30g
にんにく	1片
生姜	1片
油	小1
醤油	小1
砂糖	小1
オイスターソース	小1
中華スープの素	少々
黒醤油(老抽王)	大1

シェフ給食で大好評だった黒い色のチャーハンです。

レシピを知りたいとの声が多かったので、紹介します。

《作り方》

- ①玉ねぎ・にんにく・生姜はみじん切り、青ピーマン・赤ピーマンは千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく・生姜を炒め、香りが出たら牛肉を入れて炒める。
- ③玉ねぎを入れて炒め、火が通ったら青ピーマン・赤ピーマンを入れてさっと炒める。
- ④調味料を入れて全体に味がなじんだら味見をする。(※しょっぱいくらいでOKです。)
- ⑤炊いたご飯を入れ、炒めながらご飯と具を混ぜ合わせる。

「老抽王(ろうちゅうわん)」は輸入食材を多数取り扱っているお店やインターネット等で入手できます。老抽王は塩分が低く、コクと香りができる調味料のため、中華料理を作る際に隠し味として使用するのもオススメです。

