

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他				
2 (月)	わかめご飯	わかめ	米		塩		751	30.8	
	牛乳	牛乳				乳			
	豚肉とうずら卵の煮物	豚肉 うずら卵	片栗粉 米ぬか油 ごま油 砂糖	大根 人参 木くらげ 絹さや	醤油 日本酒 コチジャン	小麦 卵			
	雷汁	豆腐 味噌	ごま油 じゃが芋	ごぼう 人参 小松菜 こんにゃく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)				
3 (火)	ナン		ナン			小麦	863	35.5	
	牛乳	牛乳				乳			
	ひよこ豆カレー	豚肉 ひよこ豆 チーズ	小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく りんご	塩 スープストック ウスターソース	小麦 乳			
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ 人参 とうもろこし	カレー粉 ケチャップ ワイン 胡椒				
4 (水)	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング				927	35.3	
	ロシアスープ	豚肉	米ぬか油 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦			
	ジュース	豚肉 昆布	米 米ぬか油	人参 干し椎茸 生姜	日本酒 塩 醤油	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
5 (木)	鰻フライ	鰻フライ	菜種油			小麦	947	31.4	
	ソース				ウスターソース 中濃ソース				
	ゴーヤチャンプル	豚肉 生揚げ 鰹節 味噌	米ぬか油 ごま油 砂糖	にがうり 大豆もやし	日本酒 醤油	小麦			
	じゃが芋の味噌汁	味噌 油揚げ	じゃが芋	玉ねぎ 絹さや	だし(鰹 鯖 鰯)				
6 (金)	ごま汁うどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 味噌	ごま油 ごま 砂糖	人参 ねぎ ほうれん草 えのき茸	醤油 日本酒 だし(鰹 鯖 鰯)	小麦	791	27.2	
	牛乳	牛乳				乳			
	味噌ポテト	味噌	砂糖 じゃが芋 菜種油 小麦粉		日本酒 みりん	小麦			
	冷凍みかん		米						
9 (月)	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子	米ぬか油 じゃが芋 片栗粉 菜種油 砂糖	人参 玉ねぎ 枝豆 筍	醤油 日本酒 りんご酢 塩	小麦	744	25.4	
	牛乳	牛乳				乳			
	坦々味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	ごま油	人参 ねぎ 青梗菜 にら にんにく	中華だし 塩 胡椒				
	かて飯	油揚げ	米 米ぬか油 砂糖	人参 干しずいき 干し椎茸 筍 こんにゃく 小松菜	和風だし 塩 醤油 日本酒	小麦			
10 (火)	牛乳	牛乳				乳	855	28.2	
	ゼリーフライ	ゼリーフライ	菜種油			小麦			
	ソース				ウスターソース 中濃ソース				
	切り干し大根の五目煮	鶏肉 さつま揚げ	米ぬか油 砂糖	切り干し大根 人参 こんにゃく	醤油 日本酒	小麦			
11 (水)	のらぼう菜の味噌汁	味噌 油揚げ 豆腐	じゃが芋	のらぼう菜	だし(鰹 鯖 鰯)		744	35.2	
	ガーリックトースト		食パン マーガリン	にんにく パセリ		小麦 乳			
	牛乳	牛乳				乳			
	カボナータ	ウインナー チーズ	マカロニ オリーブ油 菜種油	玉ねぎ ビーマン にんにく なす トマト	塩 胡椒	小麦 乳			
12 (木)	野菜スープ	豚肉	米ぬか油 じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 干し椎茸	スープストック 塩 胡椒 醤油	小麦	860	33.0	
	ご飯		米						
	牛乳	牛乳				乳			
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉 生揚げ 味噌	片栗粉 米ぬか油 砂糖	ピーマン 人参 干し椎茸 キャベツ 生姜	醤油 日本酒 豆板醤 中華だし	小麦			
13 (金)	塩麹鶏のスタミナスープ	鶏肉	米ぬか油	白菜 エリンギ ねぎ にら にんにく	塩麹 中華だし 日本酒 塩 胡椒		795	28.2	
	カルピラーメン	中華麺 ラーメン(汁)	豚肉	ごま油 米ぬか油 片栗粉	人参 ねぎ もやし 白菜 筍 生姜 にんにく	中華だし 塩 醤油 甜麺醤 コチジャン			小麦
	牛乳	牛乳				乳			
	ポークしゅうまい3つ	しゅうまい				小麦			
7月	枝豆サラダ			枝豆 キャベツ 人参 とうもろこし			828	31	
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング						
	豆腐の そぼろ丼	鶏肉 豆腐	米ぬか油 砂糖 片栗粉	小松菜 人参 生姜	日本酒 醤油 和風だし みりん	小麦			
	牛乳	牛乳				乳			
7月	味噌キムチスープ	豚肉 味噌 あさり	米ぬか油 ごま油 じゃが芋	キャベツ 人参 ねぎ にら 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯)		820	30.0	
	手作りぶどうゼリー		砂糖 ナタデココ	ぶどうジュース 粉寒天					
7月の平均摂取量						828	31		
食事摂取基準						820	30.0		

今月は、北産の **じゃが芋、キャベツ、人参** を使用する予定です。



夏休みも **早寝**



**早起き**



**朝ごはん**



～参考～  
・埼玉県HP ・川島町HP  
・農林水産省選定HP「郷土料理百選」  
・JAグループさいたまHP



県の花「サクラソウ」 県の鳥「シラコバト」



# ふるさとの味めぐり ～埼玉県～



埼玉県マスコット「コバトン」

私たちが住む埼玉県は、全地域が都心から100km圏内にあり、人口は全国第5位、平均年齢の低い順では全国第6位と、若い人たちが多く暮らしています。

地形は、大きく分けて秩父山地と関東平野に分けられ、県の面積の3.9%を河川が占め、その割合は日本一です。気候は、温暖な内陸性の太平洋側気候で、自然災害が比較的少ないのが特徴です。そんな地形や気候を生かし、昔から米栽培の二毛作で小麦栽培が盛んにおこなわれ、「朝まんじゅうに昼うどん」という言葉があるぐらい行事食、日常食と生活の様々な場面で小麦を使ったうどん等の料理が食べられてきました。

## 冷汁うどん

冷汁は、ごま、味噌、砂糖、塩をすり鉢ですり潰して、きゅうりの輪切り、青しそ、みょうがなどをに入れて作る汁物です。その汁に、ざるうどんをつけて食べる料理が、冷汁うどんです。かつては、夏場の農作業の合間や食欲のない時でも食べられる料理として、食べられていました。地域によっては、すりたてのごまで作ることから「すったて」「つつたて」とも呼びます。



- ＜材料＞4人分＜分量＞
- うどん 4玉
  - 鶏もも肉 50g
  - かまぼこ 50g
  - 油揚げ 1枚
  - 人参 中1/3本
  - えのき茸 1/2株
  - 長ねぎ 10cm
  - ほうれん草 3株
  - 白すりごま 大さじ2
  - しょうゆ 小さじ2
  - 味噌 大さじ2
  - 酒 大さじ1
  - 砂糖 小さじ1
  - ごま油 小さじ1
  - 水 800cc

- ＜処理＞
- 茹でておく
  - 小間切り
  - 短冊切り
  - 短冊切り 油抜き
  - 短冊切り
  - 3cmに切りほぐす
  - 小口切り
  - 茹でて水にさらしてあく抜き(※)後3cmに切る
  - 乾煎り

- ＜作り方＞
- ①鍋にごま油を熱し、鶏肉を炒める。
  - ②人参・えのき茸とだし汁を加え煮る。
  - ③アクをとり、油揚げとかまぼこを加える。
  - ④調味料を加える。
  - ⑤長ねぎ、すりごまを加え、最後にほうれん草を加えて仕上げる。
  - ⑥うどんのつけ汁にする。

★給食では、温かい汁として提供します。  
★いりごまを使用し、調理時によって加えるとより風味が豊かになります。

## かて飯

米が貴重だった頃、かさ増しするために季節の野菜の煮物を混ぜたのが始まりです。節句や七夕、来客時など、行事食として県内で広く食べられてきました。地域によって、混ぜ込む野菜に特徴があります。



- ＜材料＞4人分 ＜分量＞
- 米 2合
  - 人参 中1/4本
  - 筍水煮 50g
  - つきこんにゃく 50g
  - 干し椎茸 1枚
  - 小松菜 1株
  - 油揚げ 1枚
  - 干しずいき 10g
  - しょうゆ 大さじ1
  - 酒 大さじ1と1/2
  - 塩 小さじ1
  - 油 小さじ1/2
  - 和風だし 小さじ1
  - 水 360cc

- ＜処理＞
- せん切り
  - 短冊切り
  - 茹でてあく抜き(※)
  - 戻して薄切り
  - 茹でて 2cmに切る
  - 短冊切り
  - 1cmに切り茹で戻し、
  - 水にさらしてあく抜き(※)

- ＜作り方＞
- ①鍋に油を熱し、人参、こんにゃく、ずいき、筍、干し椎茸を炒める。
  - ②調味料と水を加え煮る。
  - ③油揚げを加え、味を調える。
  - ④具と煮汁を分けて、炊飯器に米と煮汁を入れ、2合の水目盛りに合わせて、具をのせて炊く。
  - ⑤炊き上がった後、小松菜を入れて混ぜ合わせる。

【料理のきほん】  
**(※)あく抜き**  
食材に含まれる渋みやえぐみを取り除くため茹でたり、水にさらしたり食材にあった方法で行います。

## 埼玉ふるさと野菜

県内の各地域に根付いて古くから栽培されている野菜を「埼玉ふるさと野菜」と呼んでいます。

<p><b>うど</b></p>  <p>地下のむろで育てる軟化うど。江戸時代中期から栽培されています。 主な生産地：日高市、所沢市、入間市</p>	<p><b>くわい</b></p>  <p>おせち料理などに使われ、江戸時代から栽培されています。 主な生産地：越谷市、草加市、さいたま市</p>	<p><b>のらぼう菜</b></p>  <p>江戸時代から栽培されている菜の花の一種です。 主な生産地：比企地域</p>	<p><b>しゃくし菜(雷白体菜)</b></p>  <p>明治初期に中国から伝わった漬物用の野菜です。 主な生産地：秩父市</p>	<p><b>行田在来(枝豆・大豆)</b></p>  <p>行田地域で栽培されてきました。収穫の時期は9月下旬から10月中旬です。</p>	<p><b>山東な(べかな)</b></p>  <p>明治初期に中国から渡来した山東さいから、選抜育成されたもの。 主な生産地：さいたま市岩槻区</p>	<p><b>埼玉青なす</b></p>  <p>淡い緑色で巾着形をしています。 主な生産地：比企地域、上尾市、深谷市</p>	<p><b>はまぼうふう・木の芽(さんしょう)</b></p>  <p>日本料理の「つま」として使われます。 主な生産地：さいたま市から川口市に広がる見沼たんぼと周辺台地</p>
---	--	--	---	--	---	---	--