

給食だより

志木市立
宗岡中学校
令和五年度 11月号

秋も深まり、朝晩と空気に冷たさを感じるようになりました。これからは日暮月は、空気が車を燃え、感染症も心配な季節です。温かい食べ物、旬の食材は免疫力を高め、感染症を予防する効果があります。

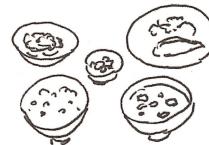
埼玉県は、地元産の食材を取り入れたり、郷土食への理解を通して、ふるさとの愛着を深める学校給食バランスのいい食事、適度な運動、十分な睡眠をとり、活動力を維持しています。志木市の「ご当地グルメ」舟運いろはうどんは本格的な冬に備えて、体調を整えましょう。

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です！

うどんやトキハースのミートライスも登場します。（右ページ参照）



和食の基本の形（一汁三菜）

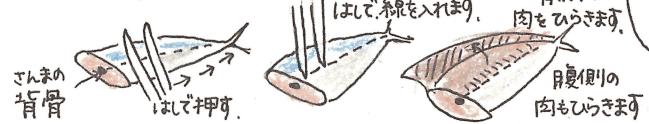


「一汁三菜」とは、日本人の主食の「ご飯」に「汁物」と3つの菜（おかず）を組み合わせた両立です。1本に必要なエネルギーに3もの、体をつくるもの、体の調子を整えるものという3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。

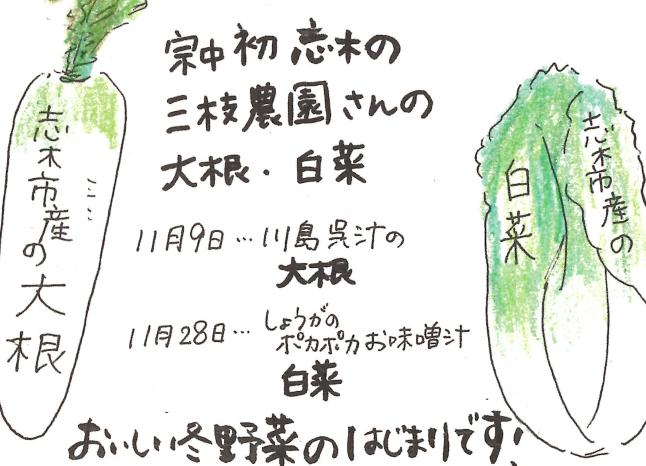
さんまの刺身組み

魚が苦手な人も、食べ方がわからなかった人も、年に1回のことだと思います。初めてお刺身を食べる人もいますか？

コツは、はしをねかせて、はい全体で、身を押すところはじまります。



おいしく野菜のはじまりです！



11月9日…川島吳汁の大根

11月28日…しおりんの赤カボチャ味噌汁白菜



カレーライス1杯分は
139円+24円
= 163円



1000円カレー家でつくると…
1000円+163円
= 6,130円
になりました！！

米	カレー	レシート
30kg 8000円	1合150g 40円	豚肉 891円
1合150g × 6 = 900g	1杯分 139.3円	玉ねぎ 108円
6合 900g	1杯分 139.3円	じゃがいも 108円
(10杯分)		にんじん 148円
		カレーレ 138円
		1393円
		*かくい味等は 入れてません。
		1000円 カレーの つづき 1 計算 編 1 1000円 カレー 1 計算 編 1
		1杯分 90g 24円

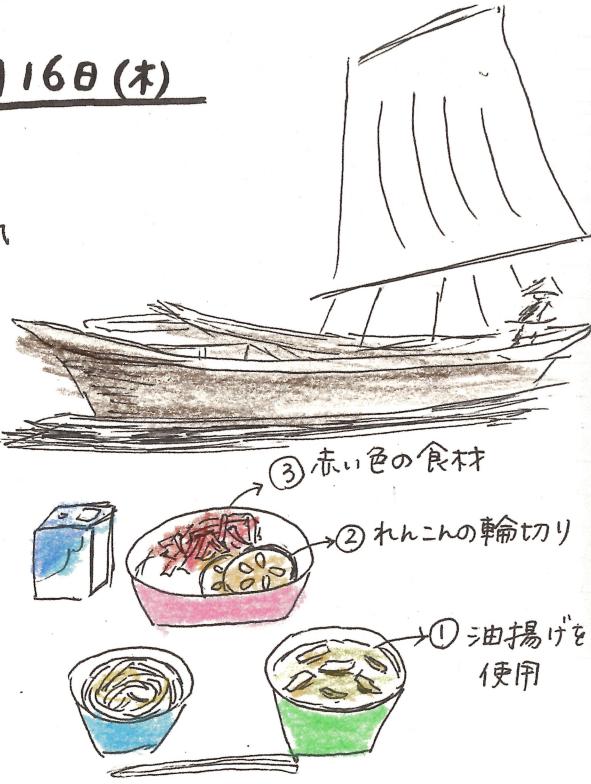


舟運いろはうどん

11月16日(木)

舟運いろはうどんは、市制50周年という節目に、ご当地グルメを開発し、市内外に発信することで活気あふれる志木市を目指す目的で、令和3(2021)年に考案されました。

志木の榮えるきっかけとなった江戸時代の新川岸川の舟運において、たなれ曲がりと呼ばれた航行の際、舟頭衆の目印となった神社(赤稻荷)と、志木のまちに存在していた水車をイメージしたうどんです。



舟運いろはうどんの条件

- ① 油揚げ（赤稻荷から）
- ② れんこんの輪切り（水車）
- ③ 赤い色の食材（赤稻荷の赤）

志木市ご当地グルメ グランプリ

受賞 (2022年12月)



トキハースのミートライス

11月17日(金) 給食に 初登場!!

「トキハース」とは…

泉岡に近いにある
老舗のソースメーカーです。
ウスター・ソースを作っている
会社です。

ウスター・ソース
といつかつスが!
地元志木市の中学校
給食に無償で提供
していただきました!

どんな
ソース?:?
野菜や香辛料を
独自の配合で煮熟
じっくり味をひき出せ
ソースです。

ミートライスって?!

ウスター・ソースを作る過程で出た野菜を
使って開発されたのが、ミートライスです。
牛と豚の合い挽き肉と5種類の野菜を炒め、
ウスター・ソースやとかつスを加えて煮込んだ
ミートソースを、ターメリックライスにかけて、温泉卵と
ピクルスをトッピングした料理です。

開発したのは、トキハース

田口専務と志木工場の菊池工場長です。

新しいものを生み出す挑戦と情熱!! 元気をもらえる一品です!
どうぞ、お楽しみに!!

給食では…?
このウスター・ソースととかつス
を使って、給食室でミートライス
を作ります。たまに…
温泉卵とピクルスは時間の
関係で美味しいので、
うずらの卵のカレ煮と
スープにして出しますね。