

# 給食だより 11月号

令和6年11月 流山市立南流山中学校

段々と秋が深まり、朝晩一層冷え込むようになりました。栄養をとり、風邪を引かないように気をつけましょう。

11月は「地産地消月間」として、千葉県全域で学校給食に県内で収穫された食材を使用する取り組みを推進しています。実りの秋に、地域の生産者が心を込めて作った食材を味わっていただきます。

## \* 地産地消に取り組もう \*

11月29日は  
地産地消献立です。

### ☆地産地消とは？

【地域(地元)で生産された食材を地域で消費しよう】という取り組みのことです。

これは、「四里(約 16km 以内)で採れた食材を食べると体に良い(四里四方・しりしほう)」また、「人間の体と土は深く関係しているため、身近な所で作られた食材を食べると良い(身土不二・しんどふじ)」という考えが原点となっています。千葉県内では地産地消デー(※千葉県では地域の「地」と千葉の「千」をかけて、「千産千消」とも呼んでいます)として学校給食に県内産の食材を取り入れた献立を実施しています。

### ☆地産地消の良い点は…

- ・遠くから運ばれてくる食材に比べ、輸送にかかるエネルギーが少なく、環境に優しい
- ・新鮮な食材の味や、本来の「旬」の味を知ることができる
- ・生産者の顔が見えるので安心して食べられる



### ☆千葉県や流山市の地産物は？

私たちが暮らす千葉県は、海と川に囲まれ、水と緑が豊かな環境にあり、国内でもトップクラスの農林水産県です。

今月の給食では、以下の千葉県産および流山市産の食材を使用する予定です。

小松菜・青ねぎ(わけねぎ)長ねぎ  
さつまいも・人参・大根・かぶ・さといも  
豚肉・米・牛乳 など  
(急きょ変更させていただく事もあり  
ありますのでご了承ください。)



## 11月24日は「和食の日」

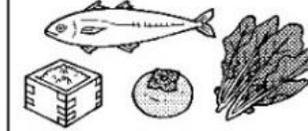
11月22日は  
和食の日献立です。

11月24日は「いい日本食」にちなんで「和食の日」です。和食は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた世界に誇る食の文化です。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。今月の給食でも、何度か和食の献立が登場します。

和食文化の特徴を見つけながら食べましょう。

### 和食文化の特徴

①多様で新鮮な食材と  
素材の味わいを活用



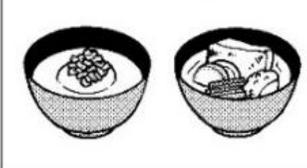
②バランスがよく、  
健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事とのかかわり

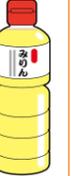


## 給食メニュー紹介(11/13実施)『こぼれ梅の和風クリームシチュー』

流山は、「白みりん」発祥の地です。昔ながらの伝統的な製法で作られる本みりんは、蒸したもち米に米こうじ菌とアルコールを混ぜて、熟成させて作られます。この後、みりんを絞る時に残ったものがみりん粕です。みりん粕は白くてぼろぼろとしているので、それがこぼれる様子が梅の花に形が似ていることから「こぼれ梅」と呼ばれています。みりんの香りが残り、濃厚な甘味とともに原料由来の粒感が感じられます。

【材料】(3~4人分) ※給食ではルウを手作りしていますが、市販のルウ人数分でも可です。

- ・鶏もも肉 100g
- ・油 小さじ1
- ・玉ねぎ 1個
- ・人参 1/3本
- ・じゃがいも 大1個
- ・小松菜・ほうれん草など 1/2束 (ゆでて2~3cmに切る)
- ・<ルウ> 薄力粉・バター 各40g
- ・牛乳 300ml (1・1/2カップ)
- ・みりん粕 50g
- ・白みそ 40g (大さじ2・2/3)
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・水 1カップ



【1/4量: 317kcal たんぱく質 12.6g 食塩相当量 1.6g】

こぼれ梅は、流鉄流山駅方面にある「かごや商店」さんで購入できます。

- ① ルウ(ホワイトソース)を作る場合は、弱火で鍋にバターを溶かし、少しずつ薄力粉を加え、焦がさないように炒める。牛乳を少しずつ加え、ダマにならないように練り混ぜる。
- ② 別の鍋にサラダ油を温め、中火で肉を炒める。色が変わってきたら、玉ねぎを加え炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、人参、じゃがいもを加え、炒める。
- ③ 水を加え煮る。(あくが出るまでは強火、あく取りをした後は中火で20分位)みりん粕を溶かし入れる。火を止め、①のルウ(市販ルウの場合は、牛乳も)を加えて溶かし、再び5分ほど煮る。味噌、塩、こしょうを加える。青菜を入れて完成!