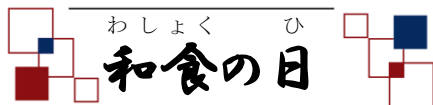




2025年11月  
吉見町  
学校給食センター

秋も深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、肉、魚、野菜、きのこ、くだものなどいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。



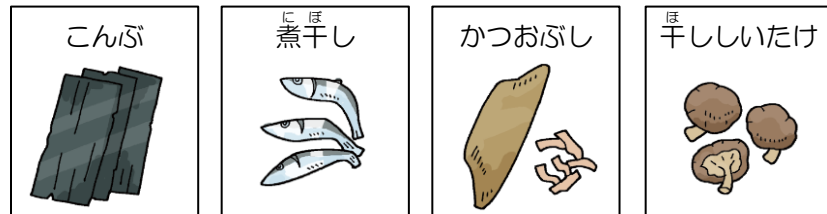
11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化―正月を例として―」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。

この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。

### 和食の特徴

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年中行事との関わり

### 和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。



和食クイズに挑戦してみましょう。



ごはんが右でみそ汁が左



（順）さしすせそ

## 11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材のさらなる使用を図ると共に、地場産物や郷土料理などの理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。今月は、埼玉県や吉見町産の食材や郷土料理を多く取り入れました。

### 11月の献立から～埼玉県の郷土料理～



#### ☆つみっこ（10日）

つみっことは、いわゆる「すいとん」のことで、本庄市や秩父地域の郷土料理です。小麦粉と水を練った生地をつみとるようになちぎって鍋に入れたことから「つみっこ」という名前がついたそうです。

#### ☆あぶらみそどんのぐ（7日）

油みそは、吉見町で昔から食べられているB級グルメです。なす、玉ねぎ、人参、ピーマンなどの野菜を豚肉と一緒に炒め、みそと砂糖で味付けしたものです。

#### ☆ゼリーフライ（7日）

行田市の郷土料理です。見た目は衣のついていないコロッケーで、おからを入れるのが特徴です。小判形であることから「銭フライ」と言われていましたが、「銭」がなまって「ゼリー」になったそうです。

#### ☆かてめしのぐ（5日）

秩父地方の郷土料理です。かてめしの名前の由来は、ごはんの量を増やすための具材を秩父で「かて」ということからきています。秩父ではおもてなし料理のひとつです。

#### ☆みそポテト（27日）

秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。収穫したじゃが芋をいろいろで焼き、みそだれをぬって食べたのが始まりと言われています。

#### ☆とうふラーメン（27日）

さいたま市岩槻区発祥のご当地グルメです。「第2回埼玉B級ご当地グルメ王」で優勝したこともあります。

#### ☆こえどカレー（21日）

小江戸と呼ばれる川越市の名産品「さつま芋」と「ほうれん草」が入ったカレーです。