



11月号

いいことたくさん 川本中!!

平成 30 年 10 月 31 日

気温もだんだんと低くなり、秋も深まる季節となりました。
さて、埼玉県では収穫の秋、11 月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、
地元食材や郷土料理を通じて、ふるさとへの愛着を深めようという
取り組みを行っています。地元の野菜を積極的に食べましょう！



～彩の国ふるさと学校給食月間～

11月16日に深谷ねぎを使用した献立を提供します！

- ・ご飯
- ・ふっかちゃんの絆やきとり
- ・ねぎじゃこナムル
- ・重忠汁
- ・牛乳

この献立には、どのおかずにも深谷ねぎが入っています。深谷ねぎは
テレビなどでも紹介されるほど有名な、深谷の特産品です。
ふっかちゃんの絆やきとりでは、大きめに切ったねぎを油で揚げて
います。深谷ねぎ最大の特徴である白い部分は肉厚ですつり
として、甘みがあるということを最大限に活かした料理です。



深谷の偉人 渋沢栄一

11月11日は渋沢翁の命日です。地元では、“煮ぼうとう会”を毎年この日に開催し、
渋沢翁の遺徳をしのぶため、煮ぼうとうを食べています。

11月13日の給食は“煮ぼうとう”

渋沢栄一が好んで食べたという“煮ぼうとう”は深谷の郷土料理です。

特徴は、幅広の麺と特産である深谷ねぎ、地元で収穫される野菜類をたっぷり使い、生めんの状態から
煮込んでいるところです。川本中学校でも、11月13日(火)の給食で、“煮ぼうとう”を提供します。

皆さんもただ食べるのではなく、渋沢翁の真心と思いやりの精神を思い浮かべながら、味わってください。



丈夫な歯を作るためにカルシウムが多い食品 ～11月8日いい歯の日～

牛乳 200mL 227 mg 	ヨーグルト 100g 120 mg 	ちりめんじゃこ 10g 52 mg
みずな(きょうな) 80g 168 mg 	木綿豆腐 100g 86 mg 	ほしひじき 5g 50 mg

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために
大切な栄養素です。牛乳・乳製品、小魚、
大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれて
います。成長期の子どもたちは、親の世代より
も多くカルシウムをとる必要がありますので、さまざ
まな食品からしっかりととりましょう。



献立表のこのイラストが目印