給食だより

令和8年度　10月号

さいたま市立大戸小学校 給食室

過ごしやすい季節となりました。秋は、「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれ、さまざまなことにじっくりと取り組むことができる時季です。また、「実りの秋」ともいわれ、旬の食べ物がたくさん出回る季節です。１０月の給食にも旬の食材がたくさん登場します。献立表でご確認ください。

保護者の皆様へ　９月３日と３０日に給食試食会を行いました

今年度も１年生、６年生の保護者の方を対象とした学校給食試食会を開催しました。当日は、栄養教諭から調理の様子等についての講話や児童の配膳参観、給食の試食を行いました。試食会お手伝い係の方を含め、多くの方にご参加いただきました。お忙しい中、ご参加いただきました皆様、ならびに運営にご協力いただきましたお手伝い係の皆様、ありがとうございました。今回は、９月３０日に提供した「塩マーボー豆腐」と「小松菜とわかめのサラダ」のレシピをご紹介します。どちらも、子どもたちに人気のメニューです。



塩マーボー豆腐

材料（4人分）	分量（４人分）	切り方
木綿豆腐	５００ｇ	角切り
豚肉（挽）	１２０ｇ	
たまねぎ	１５０ｇ	みじん切り
たけのこ（レトルト）	５０ｇ	みじん切り
にんじん	１／２本	みじん切り
根深ねぎ	１／４本	みじん切り
干ししいたけ（千切り）	３ｇ	戻してみじん切り
にんにく	１／２かけ	みじん切り
しょうが	１／２かけ	みじん切り
植物油	小さじ１	
トウバンジャン	小さじ１／４	
水	100	
中華スープの素	一つまみ	
食塩	小さじ１	
黒こしょう	少々	
みりん	小さじ１	
清酒	小さじ１	
植物油（ごま油）	小さじ１／２	
でん粉	小さじ２	
溶き水	大さじ１	
ラー油	少々	
こねぎ	２本	

作り方

①油を熱し、にんにく、しょうが、トウバンジャン、豚肉を炒める。
②たまねぎ、にんじん、たけのこ、干ししいたけを入れ、炒める。
③水、中華スープのもとを入れ、豆腐を入れて煮る。
④調味料を入れ、根深ねぎを入れる。
⑥水溶きでん粉でとろみをつけ、ごま油、ラー油、こねぎを入れる。

「さいたま市食育なび」

「さいたま市食育なび」は、毎日の大切な食生活、食の安全などを含めた食育に関する総合的な情報を提供するポータルサイトです。
市立学校の給食だよりや給食献立・レシピ等も掲載されています。

URL：https://www.saitamacity-shokuiku.jp/



この二次元コードから「さいたま市食育なび」にアクセスできます

ポイント

給食ではマーボー豆腐にもたくさんの食材を使っています。トウバンジャンとラー油の量を加減することで辛さを調整することができます。

やってみよう

レベル１
野菜を洗ってみよう

レベル２
食材を切ってみよう

レベル３
具をいためてみよう

こまつなとわかめのサラダ

材料（4人分）	分量（４人分）	切り方
わかめ（塩蔵）	１４ｇ	ざく切り
こまつな	１５０ｇ	2cm切り
きゅうり	５０ｇ	小口切り
ホールコーン（レトルト）	５０ｇ	
★しょうゆ	大さじ１／２	
★穀物酢	小さじ１	
★三温糖	小さじ１弱	
★植物油	小さじ１弱	
いりごま（白）	５ｇ	

作り方

①　わかめ、野菜をそれぞれ茹でて冷却する。
②　調味料（★）を合わせてドレッシングを作る。
③　ごまをいって冷却する。
④　①を②で和え、ごまをふる。

※給食では、ドレッシングを加熱・冷却して作っています。ご家庭では、加熱しなくても作ることができますが、お好みで電子レンジ等で加熱していただいてもおいしく召し上がれます。

ポイント

わかめや野菜は、さっとゆでると、食感が適度に残っておいしいサラダになります。給食では全ての野菜を一度加熱してから提供しますが、ご家庭では、きゅうりは生のままでもお召し上がりいただけます。

一口メモ

本校の給食では、さいたま市の農家「若谷農園」さんのこまつなを使用しています。