



11月は彩の国ふるさと学校給食月間です☆

2022年11月28日(月)

# なかもとランチタイム

## ★今日のこんだて★

ふかやねぎ  
ぎょうざ  
1-3ねん:2こ  
そのた:3こ



しゃくしな  
チャーハン

わかめスープ

## 【給食のお話】

今日のしゃくしなチャーハンには、埼玉県でとれた「しゃくしな」が使われています。埼玉県の秩父地方では、昔から栽培されている伝統野菜の1つです。秩父では、しゃくしな漬けが有名な特産品です。正式な名前は、「雪白体菜」ですが、葉っぱの形がしゃくし、つまりしゃもじに似ているため、「しゃくし菜」「おたま菜」「しゃもじ菜」などと呼ばれ、昔から親しまれています。同じ埼玉県内でも、このあたりのスーパーなどではあまり見かけない野菜なので、初めて食べる人もいるかもしれません。気になる人は、ぜひ調べてみてください。

## 【今日の地場産物】

こめ、牛乳、しゃくしな、ねぎ、こまつな、石塚豆腐店さんの豆腐

## 【担任の先生方へ】

今日はとくにありません。いつもありがとうございます♪

自分が食べられる量を考えて、みんなでいしきしてみよう！苦手でもあと1くちチャレンジ♪

## 【金曜日の残菜】

- ★麦ご飯：5.3kg (約37人分)
- ★豆腐とあさりの中華煮：7kg (約37人分)
- ★茎わかめのピリ辛和え：3.5kg (約72人分)
- ★牛乳：58本

寒くなってきて、おやすみが増えてきました。むりはせず、自分の食べられる量をチャレンジしよう！



仲本小学校全体の残菜率は4.6%でした！