

7月
特別号

給食だより

令和7年7月

さいたま市立与野西北小学校

いよいよ夏休みが始まります。暑さに負けないためにも、夏休み中もいつも通りに早起きをして、しっかり朝食を食べ、気持ちよく1日をスタートしましょう。また、家族と過ごす時間を増やして、団らんの時間を楽しみ、思い出に残る夏休みにしましょう。

7月の給食では、さいたま市産の 白いとうもろこしが登場しました！

★若谷農園さんの白くて甘～いとうもろこし「雪の妖精」

7月10日(木)の給食では、さいたま市緑区の若谷農園さんで早朝に収穫されたばかりのとうもろこしが登場しました。当日は朝から3年生のみなさんが全校分の皮むきをお手伝いしてくれました。

とうもろこしは「ひげと粒は同じ数あるんだよ」「給食室でどうやって調理されるのかな」「皮はどうやってむくのかな」など、とうもろこしについて学習した後に、みんなで一生懸命に皮むきをしました。

与野西北小学校のみんなのために朝早くから新鮮なとうもろこしを届けてくださった若谷農園のみなさんに感謝して、おいしくいただきました。



若谷農園さんのとうもろこし畑



給食室の大きな釜で蒸します



給食でおいしくいただきました♪

～皮むきをお手伝いしてくれた3年生の感想をご紹介します～

- ・とうもろこしのじくはかなりかたかったので、てこのげんりをりようしておりました。きゅう食にどんなふうにてでくるのかとても楽しみです。
- ・かわは、中の実を守るために何まいもかさなってついていて、あつみがありました。
- ・いままでとうもろこしをふつうにたべていたけど、こんなにたいへんなさぎょうをいつもやってもらっているからたべられるんだなおもいました。
- ・ひげの数と実の数が同じことをはじめて知ってびっくりしました。
- ・朝一にしゅうかくしてとどけてくれたわかやのうえんさんに、きょうなたいけんをさせてくれてかんしゃしたいです。
- ・自分で皮むきをしたので、よりおいしく感じました。白いとうもろこしがあることをはじめてしりました。
- ・しろいとうもろこしがあんなにおいしいことをしりました。友だちにも今日のことをおしえてあげたいです。また食べたいです。
- ・とうもろこしの色がそうそうしていた色よりも白くてびっくりしました。もっととうもろこしについていろいろなことを知りたいです。



給

食

レ

シ

ピ

の紹介



* 1 学期の給食の中から人気の献立レシピを紹介します。

狭山茶揚げパン（4人分）

材料

- ・コッペパン 4 個
- ・揚げ油 適量
- ☆抹茶（粉末） 小さじ 1/2
- ☆三温糖 小さじ 4
- ☆グラニュー糖 小さじ 3



作り方

- ①☆の材料をよく混ぜ合わせておく。
- ②揚げ油でコッペパンをさっと揚げる。
（裏表それぞれ 10 秒ずつくらい）
- ③揚げたパンに①をまぶす。

ピリ辛肉じゃが（4人分）

材料

- ・豚肉（小間） 150 g
- ・じゃがいも（いちょう切り） 3 個
- ・にんじん（いちょう切り） 3/4 本
- ・たまねぎ（くし切り） 1/2 個
- ・長ねぎ（斜め切り） 1/3 本
- ・さやいんげん（3 cm 切り） 3~4 本
- ・にんにく（おろす） 小さじ 1
- ・しょうが（おろす） 小さじ 1
- ・植物油 小さじ 1
- ・砂糖 大さじ 1
- ・しょうゆ 大さじ 2
- ・清酒 小さじ 1
- ・コチュジャン 大さじ 1
- ・だしパック 適量
- ・水 150 g

作り方

- ①さやいんげんをゆでる。
- ②だしパックと水でだし汁をとる。
- ③植物油を熱し、にんにく、しょうが豚肉を炒める。
- ④たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ⑤だし汁、じゃがいもを入れて煮る。
- ⑥調味料、長ねぎを入れて煮る。
- ⑦さやいんげんを入れる。



ソイ丼（4人分）

材料

- ・ゆでだいず 120 g
- ・豚ひき肉 140 g
- ・ベーコン（短冊切り） 12 g
- ・しゅんぎく（1 cm 切り） 1 株
- ・植物油 小さじ 1/2
- ・水 40 g
- ・砂糖 大さじ 2
- ・みりん 大さじ 1
- ・しょうゆ 小さじ 6
- ・カレールウ 5 g

作り方

- ①植物油でベーコン、豚肉を炒める。
- ②しゅんぎくを炒め、水、だいず、調味料を入れる。
- ③カレールウを入れて煮詰める。

若谷さんの小松菜ふりかけ（10人分）

材料

- ・こまつな（1 cm） 1 束
- ・ごま油 小さじ 2
- ・清酒 小さじ 1
- ・食塩 小さじ 1/5
- ・ちりめんじゃこ 50 g



作り方

- ①こまつなを茹でて、水冷し水気をしぼる。
- ②ごま油でこまつなを炒め、食塩と清酒をふり、ちりめんじゃこを入れて炒める。