

# きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



9月11日(金)

## < きょうのこんだて >

にくじるうどん

ぎゅうにゅう

さいのくにあえ

## < 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 577/736

たんぱく質(g) 24.8/31.3

脂質(g) 17.9/21.6

食塩相当量(g) 2.6/3.3

カルシウム(mg) 307/336

きょう はなし さいたまけん きょうどりょうり さいたまけん むかし  
今日のお話は「埼玉県の郷土料理」についてです。埼玉県では、昔か  
らこむぎ さいばい さか た ぶんか ねづ きょう  
小麦の栽培が盛んで、うどんを食べる文化が根付いています。今日の  
きゅうしょく さいたまけん きょうどりょうり にくじる と い  
給食では、埼玉県の郷土料理である「肉汁うどん」を取り入れました。  
にくじる ぶたにく ぐざい はい あたた じる  
肉汁うどんは、豚肉やネギなどの具材が入った温かいつけ汁に、うどんを  
つけて食べる料理です。  
あ もの さい くに あ さいたまけん とくさんひん ひと こまつな ちゅうしん  
和え物の「彩の国和え」は、埼玉県の特産品の一つである小松菜を中心  
に、にんじん もやし、ツナと和えました。「彩の国」は埼玉県の愛称で、ゆた  
かなしぜん ぶんか あらわ さいたまけん した りょうり たの  
かな自然や文化を表しています。埼玉県で親しまれてきた料理を楽しみま  
しょう。 にくじる はい たま なかいまちさん  
\*肉汁うどんに入っている玉ねぎは中井町産です。