



日本の食文化を伝えよう！

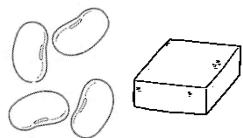
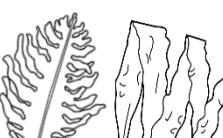
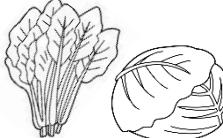
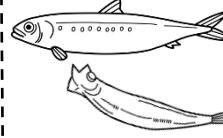
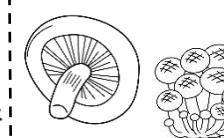
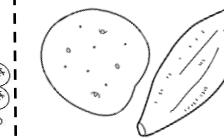
2026年1月
川越市学校給食課

昔から日本では、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用し、海に囲まれ山がそびえるこの国の風土に適した料理を作り上げ、受け継ぎできました。そして現在、さまざまな食材が使われる“長寿の国”日本の食卓の価値があらためて見直されています。



世界一の長寿国！日本の伝統食材

和食の基本「一汁三菜」の材料として「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食材がよく使われます。「まごわ(は)やさしい」は、日本の伝統的な食材です。これらの食材を積極的に食事に取り入れていくことで、栄養バランスが整いやすくなります。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ	ごま	わかめ	やさい	さかな	しいたけ	いも
豆類・大豆製品	種実類	海藻類	野菜類	魚介類・小魚類	きのこ類	いも類
 たんぱく質・ビタミンB群・カルシウム・鉄・食物繊維が豊富。	 ビタミンEやミネラル類が豊富。	 カルシウム・鉄・食物繊維が豊富。	 ビタミンA・ビタミンC・カルシウム・鉄・食物繊維が豊富。	 たんぱく質・ビタミンB群・カルシウム・鉄・食物繊維が豊富。	 食物繊維・ビタミンD・ミネラル類が豊富。	 炭水化物・ビタミンC・食物繊維が豊富。

知っていますか？100年フード



「100年フード」とは、世代を超えて受け継がれてきた食文化を地域の誇りとして、100年を超えて継承していくことを目指し認定する、文化庁の取り組みです。江戸時代から続くものを「伝統の100年フード」、明治・大正に生まれたものを「近代の100年フード」、100年伝承を目標とする「未来の100年フード」の部門があり、さまざまな郷土料理が認定されています。

埼玉県は「煮ぼうとう・狭山茶・武蔵野地域のうどん文化・ゼリーフライ」などが、川越市は地域に根差した食文化を伝える施設“食文化ミュージアム”として「川越市農業ふれあいセンター」が認定されています。

時が人を結ぶ 目指せ！100年フード



川越市学校給食
教育キャラクター

川越生まれ川越育ちの偉人？! にんじん村長

《にんじん村長の山吹和え》

炒りたまごで川越市の花“山吹”をイメージ

【材料 約5人分】 鶏小間切れ肉…50g にんじん…80g たまご…50g 油…小さじ1/2 かつお節…1g ごま油…小さじ1/2 酒…適量 塩…少々 こしょう…適量 しょうゆ…小さじ1/3

【作り方】 ①にんじんは纏切にする。
②たまごは油で炒めて炒りたまごにしておく。
③ごま油をあたため、鶏肉・にんじんの順に炒める。
④にんじんがやわらかくなったら調味料を加えて混ぜ合わせ、火を止める。
⑤炒りたまごとかつお節で和えて完成。



知る人ぞ知る 川越産の名品！

小江戸みつば

《小江戸みつば入りツナマヨサラダ》

黒ごまで蔵造りのまちをイメージ

【材料 約5人分】

もやし…60g 切干大根…10g ツナオイル漬け…30g 小江戸みつば…20g ごま油…小さじ1/2 塩…少々 マヨネーズ…大さじ1 黒いりごま…小さじ1/3 白いりごま…小さじ1/2

【作り方】 ①もやしは下茹です。切干大根は戻して2cm位に切り水気を絞る。みつばは3cm位に切る。
②ごま油をあたため、もやし・切干大根をよく炒めたらツナとみつばを入れ、よく混ぜ合わせ火を止める。
③調味料とごまで和えて完成。



川越産のスーパーヒーロー！

チンゲン菜

川越市は全国有数のチンゲン菜の産地です。ビタミンCやカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれているため、学校給食でも数々の献立に使用しています。炒め物・和え物・みそ汁・スープにシチューと何にでも合うスーパーヒーロー！大活躍です。ぜひ、ご家庭でもいろいろな料理に使用してみてください。

