

ふるさとの味



黒糖パン

牛乳

クリームスープ

☀️ 小煮干しの磯香揚げ ☀️

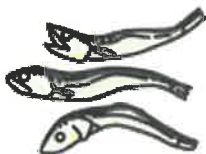
フレンチサラダ

小煮干しの磯香揚げ

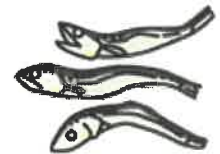
※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方	
○ 小煮干し	16g	① Aを混ぜ合わせ、衣を作る。 ② 小煮干しと衣をさっくり混ぜ合わせ、油で揚げる。	
A {	青のり粉		小さじ1
	卵		4g
	小麦粉		大さじ1
○ 揚げ油	適量		



煮干し



瀬戸内海は波が穏やかで栄養豊富な海水のため、煮干しの原料となるカタクチイワシがよく穫れます。頭からしっぽまで全て食べられるので、不足しがちなカルシウムを効果的にとることができます。

ふるさとの味



青大豆ごはん

牛乳



いかメンチ

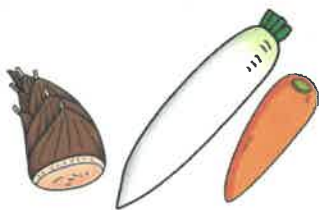
即席漬

けの汁

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ 高野豆腐	6g	① 高野豆腐は水で戻し、1.5cm角に切る。
○ 油揚げ	1/2枚	② 油揚げは油抜きし、1cm角に切る。
○ たけのこ水煮	30g	③ たけのこ、こんにゃく、だいこん、にんじんは1cm角に切る。ごぼうは輪切りにする。
○ 板こんにゃく	1/8枚	
○ だいこん	3cm	④ 鍋にだし汁を入れ、高野豆腐とたけのこ、こんにゃく、にんじん、ごぼうを加えてひとにたちさせ、あくをとる。
○ ごぼう	10cm	
○ にんじん	1/4本	⑤ だいこん、油揚げを入れ、野菜がやわらかくなったら、みそを加えて仕上げる。
○ みそ	大さじ2強	
○ だし汁	400mL	



けの汁



「けの汁」は津軽地方に伝わる郷土料理です。「けの汁」とは、“粥(かゆ)の汁”がなまって“けの汁”となったとされています。だいこん、にんじん、ごぼう等の野菜類と、ふきやわらび等の山菜類、油揚げや高野豆腐などを細かく刻んで煮込み、みそやしょうゆで味付けした汁物です。

ふるさとの味



牛飯



牛乳

豆腐汁

ちくわの磯辺揚げ

酢物

牛飯

※分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 米	2合	① 牛もも肉は2.5cmの長さに切り、酒をふっしておく。
○ 牛もも肉	60g	② しょうがはみじん切り、玉ねぎはせん切りにする。
○ 酒	小さじ1/2	③ サラダ油で、しょうが、牛もも肉、玉ねぎを炒める。
○ しょうが	3g	④ 洗った米と③、調味料を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。
○ 玉ねぎ	100g	
○ サラダ油	小さじ1/2	
○ 砂糖	小さじ1	
○ うす口しょうゆ	大さじ1	
○ 酒	大さじ1/2	
○ 塩	少々	



牛 飯

三重県は、温暖な気候で地形にも恵まれていることから、たくさんの農産物があります。その中でも、松阪地方、伊賀地方で育てられる和牛は、「松阪牛」「伊賀牛」として有名です。特にこの地域で育った牛は、温暖な気候や澄んだ水、豊富な草に恵まれて肉質のよいものができることから、日本国内だけでなく、世界に誇るブランド牛として有名です。

ふるさとの味



とうもろこしおこわ

牛乳

すまし汁

鮭の野菜あんかけ

とうもろこしおこわ

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ 米	2.5合	① 若鶏むね肉は、1.5cm角に切る。 ② サラダ油で、若鶏むね肉を炒め、とうもろこし、むき枝豆を炒める。 ③ 洗った米ともち米、②と調味料を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。
○ もち米	0.5合	
○ 若鶏むね肉	35g	
○ とうもろこし(粒)	50g	
○ むき枝豆	10g	
○ サラダ油	小さじ1/2	
○ 酒	大さじ1/2	
○ うす口しょうゆ	大さじ1	
○ 食塩	少々	



とうもろこしおこわ



北海道は、日本の農地面積の約4分の1を占め、肥沃な大地と冷涼な気候に恵まれていて、たくさんの農産物が収穫されます。中でも「とうもろこし」の生産量は、日本で、甘みが強いことが特徴です。焼いたり、蒸したりもおいしいですが、もち米とご飯の中に混ぜ込んで炊いてもおいしいです。

ふるさとの味



もち麦ごはん

牛乳

みそ汁

ちぎりじゃこてん

おひたし

もち麦ごはん

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ 米	2合	① 米は洗っておく。
○ もち麦	20g	② 洗った米ともち麦をよく混ぜ合わせ、規定量の水を入れ
○ 水	適量	炊飯する。

もち麦

もち麦は、大麦の一種で、「もちもち、プチプチ」した食感が特徴です。食物せんいが豊富に含まれ、整腸作用があります。

もち麦はご飯だけでなく、ゆでるとスープやサラダなどの料理に使えます。給食でも「ミネストローネ」の具として、使います。



ふるさとの味



野沢菜ごはん

牛乳



ひんのべ

三色揚げ

ひんのべ

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ すいとん (冷凍)	80g	① 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。
○ 鶏むね肉	60g	② 里芋は乱切りにする。
○ 里芋	1個	③ だいこん、にんじんはいちょう切りにする。
○ だいこん	3cm	④ 白菜は千切りにする。
○ にんじん	2cm	⑤ 京ねぎは小口切りにする。
○ 白菜	60g	⑥ 鍋にだし汁を入れ、鶏むね肉、里芋、だいこん、にんじん、干しいたけをやわらかくなるまで煮る。
○ 山菜 (水煮)	20g	⑦ 沸騰したら、すいとん (冷凍)、白菜、山菜 (水煮) を加える。
○ 干しいたけ	1枚	⑧ 最後にねぎを加え、調味料で味を調える。
○ 京ねぎ	3cm	
○ うす口しょうゆ	大さじ1強	
○ 塩	少々	
○ だし汁	400mL	



ひんのべ



ひんのべは、長野県の郷土料理です。長野県は、山間地が多いため、米作りに適していない地域もあり、地元でできた小麦の粉を使った料理の食文化が発達してきました。ひんのべは、小麦粉で作った団子と旬の野菜や肉が入った郷土料理です。小麦粉で作った生地を引っ張って、のばして作ることから「ひんのべ」という名前がついたそうです。

ふるさとの味



コッペパン

牛乳

みそ煮込みうどん

カミカミ揚げ

みかん

カミカミ揚げ

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ 小煮干し	10g	① たこは一口大、たまねぎ、ごぼう、にんじんは千切り、きくらげは戻して千切りにする。
○ たこ	30g	
○ アーモンド細切り	8g	② ①と小煮干し、アーモンド、小麦粉、卵、青のりを混ぜて、油で揚げる。
○ (乾) きくらげ	1g	
○ たまねぎ	1/2玉	
○ ごぼう	10cm	
○ にんじん	5cm	
○ 小麦粉	大さじ3	
○ 卵	1個	
○ 青のり	1g	
○ 揚げ油	適量	



カミカミ揚げ



小煮干しや、たこ、アーモンド、ごぼうなど、かための食材を使用したかき揚げです。

青のりの風味でおいしく食べられ、しっかりかむことを意識した献立です。かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。

ふるさとの味



ごはん

牛乳

ほうとう

お好みてん

ほうとう

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ ゆできしめん	1玉	① しいたけは水で戻し、油揚げは油抜きしておく。
○ 豚肉	40g	② しいたけ、油揚げはせん切り、にんじんはいちょう切りにする。
○ (乾) しいたけ	2g	③ かぼちゃはうす切りにして2cm幅に切り、京ねぎはななめ切り、しめじは小房に分ける。
○ 油揚げ	20g	④ だし汁に豚肉、しいたけとねぎ以外の野菜を入れ、火が通ったらきしめん、油揚げを入れ、Aの調味料で味をつける。
○ しめじ	20g	⑤ 少し煮込んで、ねぎを入れる。
○ にんじん	20g	
○ かぼちゃ	60g	
○ 京ねぎ	20g	
A	みそ	大さじ1
	赤みそ	大さじ1/2
	さとう	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
○ だし汁	500mL	



ほうとう



ほうとうは、小麦を練り、太く切った麺を季節の野菜と一緒に煮込み、みそで味をつけた山梨県の郷土料理です。名前の由来はさまざまな説がありますが、戦国武将の武田信玄が自分の刀で具材を切ったことから「宝刀」と名づけられたともいわれています。

ふるさとの味



パン
牛乳

ちゃんこ鍋

変わりきんぴら

ポンカン

ちゃんこ鍋

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ (冷) すいとん	80g	① しいたけ、にんじんはせん切り、白菜は短冊切り、京ねぎは斜め切り、えのき茸は、根元を落として半分に切り、春菊は1cmぐらいに切る。 ② 油揚げは、1cm幅の短冊切りにし、油抜きする。 ③ だし汁に豚肉を入れ、あくをとる。 ④ 春菊以外の材料を入れ、調味料で味をつけ、最後に春菊を入れて仕上げる。
○ うどん	120g	
○ 豚肉もも	60g	
○ (乾) しいたけ	2g	
○ 油揚げ	12g	
○ にんじん	20g	
○ 白菜	120g	
○ 春菊	20g	
○ 京ねぎ	20g	
○ えのき茸	20g	
○ 食塩	少々	
○ 上白糖	少々	
○ うす口醤油	大さじ1.5	
○ 酒	小さじ1	
○ だし汁	12g	



ちゃんこ鍋

「ちゃんこ」とは、本来、相撲部屋において「ちゃんこ番」の力士が作る手料理すべてを指しますが、その中でも特に広く知られているのが、鍋料理全体を指す「ちゃんこ鍋」です。相撲部屋によって、味や具材もさまざまあるようです。

ふるさとの味



ごはん
牛乳

いものこ汁

鮭とナッツの青菜あえ
納豆

いものこ汁

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ 若鶏むね肉	35g	① 鶏肉は、一口大に切り、板こんにゃくは色紙切り、にんじんはいちょう切り、しめじ、まいたけは、根元を落として小房に分け、京ねぎは斜め切りする。 ② だし汁に鶏肉を入れ、あくをとる。 ③ 京ねぎ以外の材料を固いものから順に入れ、調味料で味をつけ、最後に京ねぎを入れて仕上げる。
○ 板こんにゃく	60g	
○ (冷)里芋	120g	
○ にんじん	40g	
○ ぶなしめじ	20g	
○ まいたけ	20g	
○ 京ねぎ	20g	
○ 食塩	少々	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ 酒	小さじ1	
○ だし汁	2.5カップ	



いものこ汁



「いものこ汁」は、秋田県の郷土料理で秋田県では秋の実りの時期になると、仲間同士で集まっていものこ汁を作って食べる「いものこ会」と呼ばれる風習があるそうです。「いものこ」とは、里芋のことをいい、いものこ汁は里芋を主役に、鶏肉、旬の野菜、いろいろな種類のきのこなどが入った具沢山の汁ものです。味付けは、みそ味や醤油味が多く、地域や家庭によって違うそうです。

ふるさとの味



- ☀️ **ちらし寿司** ☀️
- 牛乳
- すまし汁
- ホキのあられ揚げ
- キャベツのおひたし

ちらし寿司

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ 米	2合	① ごぼうはささがき、にんじん、たけのこは、千切りにする。 ② (乾)しいたけは、水で戻して千切りにする。 ③ さやいんげんは、1cmぐらいに切る。 ④ ①②③をAで煮る。 ⑤ 洗った米を炊飯器に入れ、Bと昆布だしを加え、水加減を調整し、④を入れて炊く。
○ 洗いごぼう	35g	
○ にんじん	35g	
○ たけのこ水煮	30g	
○ (乾)しいたけ	2枚	
○ さやいんげん	20g	
A { 上白糖	小さじ2	
食塩	少々	
うす口醤油	小さじ2/3	
水	適量	
B { 上白糖	大さじ2	
食塩	小さじ1	
穀物酢	40ml	
○ だし汁(昆布だし)	適量	



ちらし寿司



『ちらし寿司』は、長生きや健康を願う縁起のいい料理とされてきました。さらに盛り付ける具材次第でとても華やかになるため、お祝いや祭りの席などで、食べられるようになりました。