

ふるさとの味



おもぶり

牛乳

豚汁

ヨーグルト

おもぶり

※ 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 鶏もも肉は、一口大に切り、しいたけ、にんじんは千切り、さやいんげんは、ななめ切りにする。 ② 鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉を炒める。 ③ 材料を固いものから順に入れて炒め、調味料で味をつける。 ④ 米と③の具材をいれて炊く。
○ 若鶏もも	35g	
○ (乾)しいたけ	2g	
○ にんじん	20g	
○ (冷)さやいんげん	20g	
○ つきこんにゃく	35g	
○ サラダ油	小さじ1	
○ 上白糖	小さじ1	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ 食塩	少々	



おもぶり



「おもぶり」は愛媛県の郷土料理で、お寿司より少し濃い目に味をつけた具を炊きたての白いご飯に混ぜたものです。「混ぜる」ことを方言で「もぶる」ということから、この名前がついたといわれています。他にも「もぶり飯」や「もぶり鮓」などとも呼ばれます。給食では炊いた具材を釜に入れて炊きこんでいます。

ふるさとの味



☀️ 梅ごはん ☀️

牛乳

けんちん汁

ホキの磯辺揚げ

梅ごはん

※ 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 ○ 梅干し(種なし) ○ 酒	2合 25g 小さじ1	① 米は洗って、水につけておく。 ② 梅干しは、刻んでおく。 ③ 炊飯する直前に、梅と酒を入れて炊く。



梅ごはん



「梅ごはん」は和歌山県の梅農家が考案したレシピで、蒸し暑い季節の食中毒対策として話題になりました。梅干しに含まれるクエン酸には殺菌効果があります。

梅の酸味がさわやかなごはん、特に食が進まない夏に美味しくいただけます。

ふるさとの味



たきこみごはん

牛乳

すまし汁

☀️ホキのピリカラフル☀️

ホキのピリカラフル

※ 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	
○ ホキ	160g	① たまねぎ、にんじんは角切り、小松菜は、ざく切り、にんにくは、みじん切りにする。 ② ホキに酒をふって下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。 ③ フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒めて香りを出す。 ④ にんじん、たまねぎ、コーン、小松菜を加えて炒め、合わせたAの調味料を入れて味をつけ、②のホキを加えてからめる。 ⑤ ごまをふって仕上げる。	
○ 酒	小さじ1		
○ 片栗粉	適量		
○ 揚げ油	適量		
○ たまねぎ	1/2個		
○ にんじん	1/10本		
○ 小松菜	1株		
○ コーン	20g		
○ 白ごま	4g		
○ にんにく	ひとかけ		
○ ごま油	適量		
A {	豆板醤		少々
	砂糖		小さじ1
	酢		小さじ2
	こい口しょうゆ		大さじ1
	酒	小さじ2	



小松菜





小松菜は、東京都で最も多く栽培されている野菜の一つです。「小松菜」とい名前は、東京都江戸川区小松川という地名から付けられたといわれています。

江戸時代、小松川を訪れた将軍徳川吉宗が、食事に出された青菜を気に入り、この地名にちなんで小松菜と名付けたという言い伝えが残っています。

ふるさとの味




ジューシー

牛乳
もずく汁
ゴーヤ入りかき揚げ
シークワサーゼリー

ジューシー

※ 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 乾燥しいたけと乾燥昆布は水でもどして、細切りにする。
○ 豚肉もも	60g	② 豚肉ももは食べやすい大きさ、にんじんは千切りにする。
○ (乾)しいたけ	2g	③ サラダ油で材料を炒め、調味する。
○ (乾)昆布	3g	④ 炊飯器に洗った米と③を入れ、水を調整して炊く。
○ にんじん	20g	
○ むぎ枝豆	15g	
○ サラダ油	適量	
○ 上白糖	小さじ1/2	
○ 食塩	小さじ1/3	
○ うす口醤油	小さじ2	
○ 酒	大さじ1/2	



ジューシー

沖縄県の郷土料理は「琉球料理」とも呼ばれ、琉球料理は2019年に日本遺産として認定されています。個性豊かな料理がたくさんあり、「ジューシー」は沖縄の炊き込みご飯のことで、ラード（豚肉の脂）や豚肉スープ、かつおだしと一緒に炊き込みます。給食では、沖縄の代表的な食材の豚肉と昆布を入れて炊いています。

ふるさとの味



広島菜飯

牛乳

だんご汁

おこのみ天

広島菜飯

※ 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 ○ 広島菜漬 ○ 塩 ○ 酒	2合 60g 小さじ1/2 小さじ1	① 広島菜は、1cmぐらいに切る。 ② 米は、洗って、広島菜、調味料、水を入れ、炊く。



広島菜漬



広島菜飯に使用する「広島菜漬け」は、九州の高菜、信州の野沢菜と並ぶ三大漬菜の一つで、広島県名産の伝統的な漬菜です。

一株がとても大きく、堂々たる風格で、漬物に加工すると、程よい歯切れがあり、わさびに似た成分のピリッとした香味を持つ豊潤な風味が特徴です。

広島県の大きな自然が育んだ、素朴で上品な漬物です。

ふるさとの味



ごはん

牛乳

京風みそ汁

 飛竜頭 

しば漬け入り即席漬け

飛竜頭

※ 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
○ 押し豆腐	100g	① (乾)きくらげは水で戻しておく。 ② ①とごぼう、にんじんは粗みじんにか切る。 ③ 卵は割って、ほぐす。 ④ すべての材料と調味料を入れ、混ぜる。 ⑤ 形を丸めて、油で揚げる。
○ すり身	40g	
○ ハモすり身	40g	
○ ちりめん	8g	
○ (乾)きくらげ	3g	
○ ごぼう	20g	
○ にんじん	20g	
○ 黒ごま	3g	
○ 鶏卵全卵	20g	
○ 小麦粉薄力粉	大さじ2	
○ 上白糖	ひとつまみ	
○ こい口醤油	小さじ1	
○ 酒	小さじ1	
○ 揚げ油	適量	



飛竜頭



飛竜頭は、豆腐の揚げ物で、細かく刻んだ野菜と一緒に丸めて揚げた料理です。愛媛県では「がんもどき」といいますが、関西地方では「飛竜頭」といわれます。

ふるさとの味



ごはん

牛乳

☀️ 打ち豆汁 ☀️

さばの竜田揚げ

赤かぶの酢物

打ち豆汁

※ 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
○ (乾)打豆	10g	① にんじんはいちょう切り、里芋は1cm幅に切り、ねぎは小口切り、油揚げは短冊切りにする。 ② しめじは小房に分ける。 ③ (乾)打豆は水でさっと洗う。 ④ 煮干しだしに、鶏肉もも、(乾)打豆を入れ、野菜、油揚げを入れる。 ⑤ 材料に火が通ったら、煮干しだしで溶いた大豆ペースト、みそを入れる。 ⑥ ねぎを入れて、仕上げる。
○ 大豆ペースト	15g	
○ 鶏肉もも	30g	
○ 油揚げ	10g	
○ 里芋	80g	
○ にんじん	40g	
○ ぶなしめじ	30g	
○ 洗いごぼう	20g	
○ ねぎ	20g	
○ みそ	40g	
煮干し	400ml	



打ち豆汁



「打ち豆汁」は、みそ汁のだしに、打ち豆を使う滋賀県の湖北地方の料理です。

「打ち豆」とは、大豆を木づちで一粒一粒つぶして乾燥させたものです。

戦に「打ち勝つ」というゴロ合わせで、織田信長が好んで兵士に与えたと伝えられています。

ふるさとの味



☀ あけぼのずし ☀

牛乳

すまし汁

せんざんき

白菜のおひたし

あけぼのずし

※ 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 ごぼうはさがき、にんじんはせん切りにする。 ② 干しいたけは、水で戻してせん切りにする。 ③ ①、②、ちりめん、むきえびをAで煮る。 ④ Bを鍋に入れて加熱し、すし酢をつくる。 ⑤ 洗った米を炊飯器に入れ、④を加え、水加減を調整し、③を入れて炊く。
○ ちりめん	5g	
○ むきえび	30g	
○ ごぼう	30g	
○ にんじん	20g	
○ 干しいたけ	1枚	
A {	上白糖	小さじ1
	酒	小さじ1
	うす口醤油	小さじ1
	水	小さじ1
B {	みかんジュース	60mL
	上白糖	大さじ2
	塩	小さじ1
	穀物酢	40mL



あけぼのずし



愛媛県には、酢の代わりに、酸味と香味が強い「かぼす」や「みかん」などの柑橘果汁を使って作った郷土料理があります。給食では、「あけぼのずし」として、愛媛県産の「みかん」などの果汁を酢と合わせて作っています。

ふるさとの味



しょうがごはん
牛乳

ぐる煮

鯛の竜田揚げ

きゅうりの土佐風味

ぐる煮

※ 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
○ だいこん	120g	① だいこん、にんじんはいちょう切り、里芋、若鶏ももは一口大、板こんにゃくは短冊切り、干しいたけは戻してせん切りにする。 ② だしを沸かした鍋に、①を入れて煮る。 ③ 調味料を入れて、仕上げる。
○ 里芋	120g	
○ にんじん	40g	
○ 板こんにゃく	100g	
○ 若鶏もも	80g	
○ 干しいたけ	2g	
食塩	少々	
上白糖	小さじ2	
うす口醤油	大さじ1	
○ 煮干だし・昆布だし	180mL	



ぐる煮



今月は、高知県の味めぐりです。「ぐる煮」とは、大根やにんじんなど、冬に食べられる根菜を使った煮物です。「ぐる」とは、高知県の方言で、「みんな」、「仲間」という意味があり、たくさんの具材と一緒に煮込むことに由来しているといわれています。

ふるさとの味



ごはん

牛乳

☀️ 神楽煮しめ ☀️

おび天

ポイルキャベツ

神楽煮しめ

※ 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
○ 厚揚げ	80g	① 結び昆布、干しいたけ、切干大根はもどしておく。 ② 厚揚げと里芋は食べやすい大きさ、板こんにゃくとたけのこは色紙切り、もどしたしいたけは千切り、にんじんはいちょう切り、さやいんげんは斜めに切る。 ③ だしを沸かした鍋に、火の通りにくい食材から入れ、調味料を加えて煮る。
○ 板こんにゃく	60g	
○ 里芋	100g	
○ (乾)結び昆布	8g	
○ 干しいたけ	2g	
○ にんじん	40g	
○ たけのこ	30g	
○ (乾)切干大根	10g	
○ さやいんげん	20g	
○ 上白糖	小さじ2	
○ 食塩	少々	
○ うす口醤油	小さじ2	
○ こい口醤油	小さじ1	
○ 酒	小さじ1	
○ 煮干しだし	160mL	



神楽煮しめ



宮崎県の郷土料理である「神楽煮しめ」は、秋の実りに感謝し、来年の豊作を祈って夜を徹して行われる「夜神楽」の途中でふるまわれる料理です。宮崎県の高千穂町では、集落ごとに11月半ばから2月にかけて、日本神話の神様にささげる歌や踊りである「神楽」が奉納されます。