

ふるさとの味



ご飯

牛乳

☀️ 黄金汁 ☀️

鮭のから揚げ

ごまあえ

黄金汁

※ 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	12g	① 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。 ② だいこん、にんじん、里芋はいちょう切り、ごぼう、ちくわは輪切り、板こんにゃくは色紙切りにする。油揚げはせん切りにし、油抜きしておく。 ③ こめサラダ油を熱し、にんじん、ごぼうを炒め、しんなりとしたら、だいこん、煮干しだしを入れ、ほかの材料も煮えにくいものから順に入れ、火を通す。 ④ 調味料を入れて仕上げる。 (打豆は入れてから20分ほど煮る)
○ 干しいたけ	1.5g	
○ 油揚げ	10g	
○ 焼ちくわ	20g	
○ だいこん	50g	
○ にんじん	20g	
○ ごぼう	20g	
○ 板こんにゃく	40g	
○ 里芋	60g	
○ こめサラダ油	適量	
○ うす口醤油	小さじ2	
○ こい口醤油	小さじ1	
○ 煮干しだし	450mL	

黄金汁

『黄金汁』は、新潟県上越市に伝わる行事食で、お釈迦様の命日に作る風習が残っています。肉や魚が手に入りにくかったころ、たんぱく質を多く含む大豆をつぶして乾燥させた「打豆」を中心に、越冬野菜の大根、にんじん、里芋、ごぼう、こんにゃく、油揚げの7つの材料を大鍋で煮込んだもので、昔は冬の大切な栄養源でした。各家庭の畑でとれた野菜を使って「豊作祝い」として作ることから、『黄金汁』の名前がついたと言われています。

給食では味めぐり献立として提供しています。