

## 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 ☀️

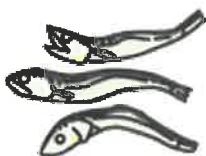
フレンチサラダ

### 小煮干しの磯香揚げ

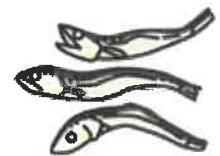
※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 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。<br>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



けの汁

いかメンチ

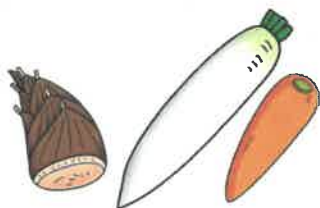
即席漬

### 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

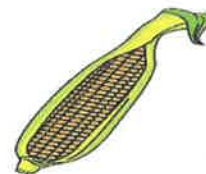
※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 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。<br>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。<br>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。<br>② 油揚げは、1cm幅の短冊切りにし、油抜きする。<br>③ だし汁に豚肉を入れ、あくをとる。<br>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     |   |

600mL



## 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。<br>② だし汁に鶏肉を入れ、あくをとる。<br>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。<br>② (乾)しいたけは、水で戻して千切りにする。<br>③ さやいんげんは、1cmぐらいに切る。<br>④ ①②③をAで煮る。<br>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。