

# ふるさとの味



ごはん

牛乳

だぶ

いかの天ぷら

三色あえ

## だぶ

- ※ 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
○ 鶏肉もも	50g	① 鶏肉ももは一口大、棒天は斜め切り、こんにゃくは色紙切りにする。 ② しいたけは水で戻し、千切り、ごぼうはささがき、里芋とれんこんは乱切り、京ねぎは斜め切り、にんじんはいちょう切りにする。 ③ 煮干しだしに、鶏肉もも、しいたけと京ねぎ以外の食材を入れて煮る。 ④ 火が通ったら調味料を加え、最後にしいたけと京ねぎを入れて仕上げる。
○ 棒天	20g	
○ 里芋	80g	
○ こんにゃく	40g	
○ 干しいたけ	2g	
○ ごぼう	40g	
○ れんこん	40g	
○ 京ねぎ	20g	
○ にんじん	45g	
○ 上白糖	小さじ1	
○ 食塩	少々	
○ こい口醤油	大さじ1/2	
○ うす口醤油	小さじ1	
○ 煮干しだし	350mL	



## だぶ



「だぶ」は、佐賀県唐津市で、お祝いなどの時に集落の人が共同で作ってきた郷土料理です。一度にたくさん作る汁物で、煮崩れしやすい材料は使わず、水を多く入れて「ざぶざぶ」作ることから、「だぶ」と呼ばれるようになりました。

# ふるさとの味



パン  
牛乳



ちゃんぽん  
大豆と小煮干しの揚げ煮  
フルーツあえ

## ちゃんぽん

※ 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
○ 中華そば	140g	① 豚肉はこま切れ、えび、いかは解凍しておく。 キャベツは色紙切り、たまねぎはくし切り、たけのこにんじんは短冊切り、ねぎは小口切りにする。きくらげは水で戻し、千切りにする。
○ 豚肉もも	40g	
○ (冷) いか短冊	30g	
○ (冷) むきえび	30g	② 煮干しだし、鶏がらスープを合わせて沸かした中に、豚肉、いか、えびとねぎ以外の野菜を入れ、火を通し、塩、こしょう、うす口醤油で味を調える。
○ キャベツ	40g	
○ たまねぎ	40g	③ 中華そば、ねぎを入れ仕上げる。
○ もやし	20g	
○ たけのこ水煮	20g	
○ にんじん	20g	
○ (乾) きくらげ	3g	
○ ねぎ	30g	
○ 食塩	少々	
○ こしょう	少々	
○ うす口醤油	大さじ1と1/2	
○ 煮干しだし	400mL	
○ 鶏がらスープ	50mL	



## ちゃんぽん



長崎県

「ちゃんぽん」は、豚肉や魚介類、ねぎなどの野菜を具とした麺料理です。明治時代中頃に中華料理店の中国出身の店主が、長崎県に訪れていた中国人留学生たちに、「安くて栄養のある食事を提供したい」と考え作られました。店主の出身である福建省での料理をベースに考えられた料理が、「ちゃんぽん」の発祥とされています。

# ふるさとの味



## ☀ たこめし ☀

牛乳

わかめ汁

若鶏の梅揚げ

おひたし

## たこめし

※ 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 ゆでだこは、小さく切る。 ② ごぼうはさがきにし、水にさらす。 ③ にんじんは、千切りにする。 ④ 洗った米と具、調味料を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。
○ ゆでだこ	60g	
○ ごぼう	20g	
○ にんじん	20g	
○ むき枝豆	20g	
上白糖	小さじ1/2	
うす口醤油	小さじ2	
こい口醤油	小さじ2	
酒	小さじ1	
食塩	少々	



## たこめし

『たこめし』は「たこ」の味がよくなる、春から夏にかけて食べられる愛媛県の郷土料理です。

松山市の垣生地区にある今出港は、海底が砂地になっていて、「たこ」のえさとなる、えびや貝などがたくさんいます。潮の流れが速いため、身が締まり、色もきれいなおいしい「たこ」がとれます。

# ふるさとの味



パン  
牛乳



太平燕

夏野菜のかき揚げ

すいか

## 太平燕

※ 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
○ キャベツ	100g	① 豚肉ももは、適当な大きさに切る。 ② いか短冊は、酒をふっておく。 ③ 春雨は、ゆでて食べやすい長さに切る。干しいたけは、水で戻してせん切りにする。 ④ キャベツ、にんじん、チンゲンサイは短冊切りにする。 ⑤ 鍋にごま油を熱し、①・②を炒め、中華がらスープを入れる。 ⑥ 火の通りにくいものから順に入れて煮込む。 ⑦ 調味料で味をつけて仕上げる。
○ 春雨	40g	
○ うずら卵	8個	
○ 豚肉もも	20g	
○ いか短冊	40g	
○ 酒	小さじ1	
○ ごま油	小さじ1/4	
○ 干しいたけ	1枚	
○ にんじん	30g	
○ チンゲンサイ	30g	
○ 食塩	少々	
○ こしょう	少々	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ 中華がらスープ	500mL	



## 太平燕

太平燕は、熊本県の中華料理店や家庭で定番の料理です。春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、えび、たけのこ、かまぼこ、しいたけなどを入れた具たくさん中華風春雨スープのことです。その上にゆで卵を揚げたものがのっているのが特徴です。

本来は、中国福建省に伝わる郷土料理で、盆や正月、その他のお祝い事など、特別な日に食べられる縁起のよい料理です。明治時代に日本に伝わり、日本独特のアレンジが加えられたと言われています。

## ふるさとの味



わかめごはん

牛乳

さつまいも入りみそ汁

若鶏のから揚げ

すだちあえ 

### すだちあえ

※ 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
○ キャベツ	120g	① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。 ② ①の野菜をゆでて、冷ましておく。 ③ ②を調味料であえ、仕上げる。
○ きゅうり	80g	
○ にんじん	15g	
○ 上白糖	小さじ1	
○ 食塩	少々	
○ 穀物酢	小さじ1/2	
○ すだち果汁	小さじ1	
○ うす口醤油	小さじ1	

### すだち

「すだち」は徳島県で生まれ、徳島県を代表する柑橘です。すだちの花は徳島県の花にも指定されており、5月ごろに白い小さな花を咲かせます。さわやかな酸味とすがすがしい香りは料理を引き立ててくれます。

## ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ふるさとの味 ◆ ◆ ◆ ◆ ◆



☀️ 栗ごはん ☀️  
牛乳  
沢煮わん  
ちぎりじゃこ天  
キャベツのおひたし

### 栗ごはん

※ 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	2合	① 栗は、水にさらしておく。 ② 洗った米を炊飯器に入れ、①と調味料を加え、水加減を調整し、炊く。
○ むき栗	60g	
○ 酒	小さじ2	
○ 食塩	小さじ1/3	
○ うす口醤油	小さじ1/2	

### 栗ごはん

栗は、秋を感じる食べ物のひとつです。ゆで栗や焼き栗、煮物、お寿司、お菓子など、様々な料理に使われます。

愛媛県は、栗の生産量が全国第3位を誇り、伊予市・大洲市・西予市を中心に栽培されています。

# ふるさとの味



ごはん

牛乳

☀️ 大平汁 ☀️

はもの天ぷら

青菜の煮浸し

## 大平汁

※ 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
○ 若鶏もも	40g	① 若鶏ももは、小さめに切る。
○ 高野豆腐	10g	② 高野豆腐は、水で戻して軽く水をしぼる。
○ 洗いれんこん	40g	③ れんこん、にんじんは小さめのいちょう切り、しいたけは水戻ししてせん切り、里芋は一口大に切る、ごぼうは半月切り、こんにゃくは色紙切り、いんげんは小口切りにする。
○ 干ししいたけ	1.5g	④ 鍋に煮干しだしを沸かし、火の通りにくい食材から入れて煮込み、調味料を加えて味付けをする。いんげんを入れて仕上げる。
○ 里芋	50g	
○ にんじん	20g	
○ 洗いごぼう	30g	
○ 板こんにゃく	40g	
○ (冷) さやいんげん	10g	
○ うす口醤油	小さじ2	
○ 酒	小さじ1/2	
○ 食塩	少々	
○ 煮干しだし汁	400mL	

## 大平汁

『大平汁』は、お祝いの席などで食べられる山口県の郷土料理で、大きな平たい蓋付きのおわんに盛ることから「大平」（おおひら）と呼ばれるようになったと言われています。直径40cm程の平たい大きなおわんに入れて食事の場に出し、その後、一人一人のおわんに取り分けていくのが昔からの習わしとされています。

## ふるさとの味



☀️ からいもごはん ☀️  
牛乳  
すまし汁  
さつま揚げ  
千ゲン菜のおひたし

### からいもごはん

※ 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	2合	① さつまいもは 1.5 cmのさいの目切りにする。 ② 洗った米に①と調味料を入れ、水加減を調節して炊飯する。
○ さつまいも	100g	
○ 食塩	小さじ1/2	
○ 酒	小さじ1	

### からいもごはん

九州地方ではさつまいもを「からいも」と呼ぶことが多く、「からいもごはん」はさつまいもと米と一緒に炊き込んだ鹿児島県の郷土料理です。

鹿児島県ではさつまいもの栽培の歴史が長く、その生産量は日本一です。



## ふるさとの味



☀️ 鯛めし ☀️  
 牛乳  
 すまし汁  
 せんざんき  
 なます

### 鯛めし

※ 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 しょうがはみじん切り、からあげはざく切り、ごぼうはささがきにする。ごぼうは水につけておく。 ② 鯛はしょうがと酒につけておく。 ③ 洗った米を炊飯器に入れ、だし昆布、①、②の食材と調味料を加え、水加減を調整し、炊く。 ④ 炊きあがったら、鯛の身をほぐし、かるく混ぜる。
○ だし昆布	2g	
○ 鯛	60g	
○ しょうが	少々	
○ 酒	小さじ1	
○ からあげ	4g	
○ ごぼう	40g	
酒	小さじ2	
食塩	少々	
こい口醤油	小さじ1	
うす口醤油	小さじ2	

### 鯛めし

鯛は、愛媛県の県魚です。養殖真鯛の生産量は、平成2年以降愛媛県が日本一です。鯛を使った料理の中でも、愛媛県の代表的な郷土料理は『鯛めし』です。

中予地方や東予地方では、鯛を米と一緒に炊き込み、炊きあがった後で鯛の身をほぐし、ごはんを食べます。南予地方では、鯛の刺身をたれに漬け込み、熱いごはんにかけて食べる鯛めしが親しまれています。

# ふるさとの味



わかめご飯

牛乳

しっぽくうどん

かき揚げ

即席漬

## しっぽくうどん

※ 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
○ ゆでうどん	1玉	① 若鶏ももは、一口大に切る。
○ 若鶏もも	60g	② 油揚げは短冊切り、干ししいたけは水で戻して干切りにする。
○ 油揚げ	10g	③ 里芋は、大きければ一口大に切る。
○ 干ししいたけ	1枚	④ だいこん、にんじんは小さめのいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
○ (冷)里芋	40g	⑤ 鍋に煮干しだしを沸かし、火の通りにくい食材から入れて煮込む。
○ だいこん	30g	⑥ 調味料を加えて味付けし、うどんを入れる。
○ にんじん	20g	⑦ 最後に、ねぎを加えて仕上げる。
○ ねぎ	25g	
○ 砂糖	小さじ1/3	
○ 食塩	ひとつまみ	
○ うす口醤油	大さじ1と1/2	
○ 煮干しだし	500mL	

## しっぽくうどん

『しっぽくうどん』は、煮干し出汁で、季節の野菜と油あげを煮込み、ゆでたうどんの上から具材とともにかけて作ります。野菜の甘みやうまみに油あげの味が加わり、寒い季節にとってもおいしく食べられる香川県の郷土料理です。大根、人参、里芋やしいたけなど、好みの具を入れたり、出汁をかつお節や昆布にしたりと、家庭によりさまざまです。

## ✦✦✦✦ ふるさとの味 ✦✦✦✦



ごはん

牛乳

みそ汁

☀ とり天 ☀

かぼすあえ

### とり天

※ 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
○ 鶏肉	180g	① 鶏肉は、一口大に切る。
○ にんにく	少々	② にんにく、しょうがは、すりおろす。
○ しょうが	少々	③ 鶏肉に、②、うす口醤油、酒で下味をつける。
○ うす口醤油	大さじ1/2	④ ③に、小麦粉と卵を合わせた衣をつけて揚げる。
○ 酒	大さじ1/2	
○ 小麦粉	大さじ2と1/2	
○ 卵	12g	
○ 揚げ油	適量	

### とり天

とり天は、鶏肉にしょうゆやんにくで下味をつけて天ぷらにした大分県の郷土料理です。大分県は、一世帯あたりの鶏肉の消費量が多いことで知られています。

とり天は、ポン酢や酢じょうゆなどをつけたり、大分県の特産物のかぼすの果汁をかけたりして食べられています。