

ふるさとの味



しょうゆ飯

牛乳

魚そうめん汁

豚肉のみかんソース

しょうゆ飯

※ 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	2合	① 若鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、干しいたけは水で戻して細切り、からあげは短冊切りにする。 ② つきこんにゃくは、下ゆでし 2~3cm程度の長さに切る。 ③ ごぼう、にんじんは、千切りにする。 ④ 洗った米と具、煮汁を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。
○ 若鶏むね肉	35g	
○ 干しいたけ	1枚	
○ からあげ	5g	
○ つきこんにゃく	20g	
○ ごぼう	15g	
○ にんじん	10g	
○ むき枝豆	15g	
○ 上白糖	少々	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ こい口醤油	大さじ2	
○ 酒	大さじ1/2	
○ 食塩	ひとつまみ	

しょうゆ飯

松山地域では、室町時代から炊き込みご飯をしょうゆめしと呼んでおり、祝い事などの時に食べる郷土料理として親しまれてきました。ごぼうやにんじんなど、その時期にある野菜と米をしょうゆで炊き上げた料理です。春は山菜、冬は里芋や大根など季節の食材を加えて、一年中楽しむことができます。

ふるさとの味



ごはん

牛乳

はちはい汁

えびの香味揚げ

キャベツのおひたし

はちはい汁

※ 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
○ 若鶏もも肉	20g	① 干しいたけは、水で戻して細切りにする。
○ 焼きちくわ	15g	② 若鶏もも肉は一口大、焼きちくわは1cmの輪切り、豆腐はさいの目切り、油揚げは細切り、にんじん、里芋はいちょう切りにする。
○ 豆腐	100g	③ 沸かした煮干だしに、火の通りにくい食材から順に入れて煮込む。
○ 油揚げ	10g	④ 具材に火が通ったら、調味料を入れて仕上げる。
○ 干しいたけ	2g	
○ にんじん	25g	
○ 里芋	80g	
○ 食塩	少々	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ 煮干しだし	400mL	

はちはい汁

『はちはい汁』は、愛知県東三河地域で古くから作られている精進料理のひとつです。料理名の由来は、一丁の豆腐で八人分作ることができるから、あまりに美味しくてたくさん（八杯も）おかわりしてしまうからと言われています。

ふるさとの味



ごはん

牛乳

がめ煮

ホキのゆかり揚げ

キャベツのおひたし

がめ煮

※ 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
○ 若鶏もも肉	50g	① 若鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、三分角昆布は水で戻しておく。
○ (乾)三分角昆布	5g	
○ 焼きちくわ	30g	
○ ごぼう	50g	
○ にんじん	50g	② 焼きちくわは斜め切り、ごぼうは半月切り、にんじんとれんこんはいちょう切り、さやいんげんは0.5cm幅の小口切り、こんにゃくは色紙切り、たけのこは短冊切りにする。
○ さやいんげん	20g	
○ れんこん	80g	③ 鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏もも肉を入れて炒め、色が変わったら食材の固いものから順に入れる。
○ 板こんにゃく	80g	
○ たけのこ水煮	60g	④ 炒まったら、だしを入れ、柔らかくなるまで煮込み、調味料で味付けする。
○ サラダ油	小さじ1	
○ 上白糖	大さじ1/2	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ 食塩	少々	
○ 煮干しだし	100mL	

がめ煮

『がめ煮』は、福岡県の郷土料理で、お正月やお祭り、結婚式などのお祝いの時に作られています。名前の由来は、いくつかありますが、鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたとか、スッポンと野菜を煮たことから、すっぽんの博多弁「がめ」からきたなどと言われています。昔、福岡県北部を「筑前の国」と言っていたことから「筑前煮」とも呼ばれています。

ふるさとの味



大山おこわ 牛乳

じゃぶ煮 かきあげ

じゃぶ煮

- ※ 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
○ 若鶏むね肉	40g	① 若鶏むね肉は一口大、豆腐はさいの目切り、だいこん、にんじん、れんこんはいちょう切り、板こんにゃくは色紙切り、ぶなしめじは小房にし、京ねぎは輪切りにする。 ② 熱した鍋にサラダ油をひいて、若鶏むね肉、①の食材を火の通りにくいものから順に入れる。上白糖を加えて混ぜ合わせながら炒め、煮干しだしを入れて煮込む。 ③ 具材に火が通ったら、残りの調味料を加えて仕上げる。
○ 豆腐	160g	
○ だいこん	80g	
○ にんじん	40g	
○ れんこん	50g	
○ 板こんにゃく	60g	
○ ぶなしめじ	30g	
○ 京ねぎ	1/3本	
○ サラダ油	小さじ1	
○ 上白糖	小さじ1	
○ 食塩	少々	
○ 酒	小さじ1	
○ うす口醤油	小さじ1	
○ こい口醤油	小さじ2	
○ 煮干しだし	350mL	

じゃぶ煮

じゃぶ煮は、肉が簡単に手に入らない時代に、自家用の鶏で料理する貴重なごちそうで、正月や冠婚葬祭など人が集まるときに大鍋で調理し振る舞われていました。また、肉の代わりに冬にとれる旬のウグイ(魚)が使われたり、地域によっては牛肉・豚肉を使うところもあります。

「じゃぶ」とは、豆腐・野菜を煮込んでいるうちに「じゃぶじゃぶ」と水分が出てくることに由来しているとか、余りものといった意味もあり、余った色々な野菜をこった煮する料理という説もあります。肉やたくさん野菜を摂取できる栄養満点な鳥取県の郷土料理です。

ふるさとの味



梅ごはん

牛乳

豚汁

☀️ 高野豆腐の揚げ煮 ☀️

高野豆腐の揚げ煮

※ 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
○ (乾)高野豆腐	30g	① (乾)高野豆腐をぬるま湯でさっと洗いながら戻し、軽く水気を絞り一口大に切る。 ② しょうがはすりおろし、酒、こい口醤油、煮干しだしとあわせて、①を漬け込み、下味をつける。 ③ (乾)きくらげは水で戻す。きくらげ、たけのこ水煮、ピーマン、にんじん、たまねぎをせん切りにする。 ④ ②を軽く絞って、でん粉まぶして油で揚げる。 ⑤ 鍋に煮干しだしを入れ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげを入れて煮る。 ⑥ ピーマンを入れ、上白糖、うす口醤油、酒を入れ、さらに煮る。 ⑦ ④で揚げた高野豆腐を合わせて仕上げる。
○ しょうが	5g	
○ 酒	小さじ1	
○ こい口醤油	小さじ1	
○ 煮干しだし	30ml	
○ でん粉	小さじ2	
○ 揚げ油	適量	
○ (乾)きくらげ	1.2g	
○ たけのこ水煮	20g	
○ ピーマン	20g	
○ にんじん	40g	
○ たまねぎ	120g	
○ 上白糖	大さじ1	
○ うす口醤油	小さじ2	
○ 酒	小さじ1	
○ 煮干しだし	50~100ml	

高野豆腐

「高野豆腐」は、豆腐を凍結、低温熟成させた後に乾燥させた保存食品です。

鎌倉時代、高野山の僧侶たちによって作られ、精進料理として食べられていました。江戸時代から昭和初期にかけて高野山では、盛んに作られていました。

ふるさとの味



ひじき飯

牛乳

☀️ ほうちょう汁 ☀️

栗とえびのかきあげ

ほうちょう汁

※ 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
○ きしめん	100g	① ごぼうはさがきにし、水につけてあくを抜く。
○ かまぼこ	25g	② にんじん、里芋はいちょう切り、白菜は1cm幅に切る。
○ 平天	30g	かまぼこは半月切り、平天は短冊切り、ねぎは小口切りにする。
○ にんじん	20g	③ 煮干しだしに、にんじん、ごぼう、里芋、白菜を順に入れて煮る。
○ ごぼう	30g	④ かまぼこ、平天を入れ、食塩、うす口醤油で調味する。
○ 白菜	40g	⑤ きしめんを入れ、ねぎを加えて仕上げる。
○ 里芋	30g	
○ ねぎ	20g	
○ 食塩	少々	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ 煮干しだし	500ml	

ほうちょう汁

『ほうちょう汁』は宇和島市の遊子地区に伝わる郷土料理で、もとは秋の亥の子祭のお供え料理です。

魚でとっただしに、包丁で切ったうどんを入れて煮込みます。手打ちうどんを包丁で切るなので包丁汁と呼ばれています。遊子では、冠婚葬祭や人が集まるときに登場する料理です。

ふるさとの味



奈良茶飯



牛乳

飛鳥汁

ホキの奄田揚げ

わらび餅

奈良茶飯

※ 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	2合	① 水100mlを沸かし、番茶を入れて煮出す（渋みが出ないようにする）。 ② ①と水を合わせて350mlにする。 ③ 洗った米に、②の番茶、ロースト大豆(煎り大豆)、調味料を入れて、炊飯する。
○ 番茶	4g	
○ 水	350ml	
○ ロースト大豆 (煎り大豆)	25g	
○ 食塩	少々	
○ うす口醤油	大さじ1/2	
○ 酒	小さじ1	

奈良茶飯

「奈良茶飯」は、お米に炒った大豆を入れて、ほうじ茶や番茶で炊いた、奈良県の郷土料理です。

茶飯は奈良で発祥しましたが、米と大豆のバランスのとれた栄養食で、腹持ちも良かったため、全国各地で広く知られるようになりました。十返舎一九の『東海道中膝栗毛』に登場したことで一層有名になったとも言われています。

ふるさとの味



かやくご飯
牛乳

かす汁

かき揚げ

みかん

かす汁

※ 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
○ 豚肉もも	30g	① 豚肉ももは一口大に切る。
○ 里芋	60g	② 里芋は輪切り、だいこん、にんじんはいちょう切り、白菜は短冊切り、ねぎは小口切りにする。
○ だいこん	60g	③ 沸かした煮干しだしに、①とねぎ以外の食材を火に通りにくいものから順に入れる。
○ にんじん	40g	④ 酒かすとみそは、煮干しだしでといておく。
○ 白菜	100g	⑤ 具材に火が通ったら、うす口醤油と④を入れて調味する。
○ ねぎ	20g	⑥ ねぎを加えて仕上げる。
○ 酒かす	8g	
○ みそ	36g	
○ うす口醤油	小さじ1と1/2	
○ 煮干しだし	500mL	

かす汁

日本酒を作る際、もろみを絞ると日本酒と酒かすに分かれます。『かす汁』は、この酒かすを使って、野菜などを入れて作る手軽な料理で、寒い冬の時期には、体を芯から温めてくれます。酒蔵が多い関西地方で親しまれている郷土料理です。大阪では、炊き込みご飯と合わせていただくそうです。

ふるさとの味



☀️ 鯛めし ☀️
 牛乳
 みそ汁
 せんざんき
 磯あえ

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 ごぼうはささがき、からあげは短冊切り、しょうがはすりおろす。 ② 鯛は、すりおろしたしょうがと酒をふる。 ③ 炊飯器に、洗った米と具、だし昆布、Aの調味料を入れ、水加減を調整して炊く。 ④ 炊きあがったら、だし昆布を取り出し、軽くまぜる。
○ だし昆布	2g	
○ 鯛切り身	100g	
○ しょうが	2g	
○ 酒	小さじ2	
○ からあげ	4g	
○ 洗いごぼう	15g	
○ 酒	小さじ2	
○ 食塩	少々	
○ A こい口醤油	小さじ1	
○ うす口醤油	小さじ2	

鯛めし

「鯛めし」は、鯛を米と一緒に炊いて食べる中予・東予地方の鯛めしと、鯛の刺身を調味料に漬け込みご飯の上に乗せて食べる南予地方の鯛めしがあります。

中予・東予地方の鯛めしは鯛を丸ごと炊き込むため、鯛のうま味が全体に広がりおいしくなります。また、鯛をお頭付きのまま炊き込むことから、ハレの日によく食べられています。給食では、骨なしの切り身の鯛を使用しています。

✦✦✦✦ ふるさとの味 ✦✦✦✦



わかめごはん

牛乳

☀️かに玉汁☀️

かきあげ

かに玉汁

※ 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
○ かにほぐし身	40g	① たまねぎはせん切り、じゃがいもはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。 ② 豆腐は1cmの角切りにする。 ③ 沸かした煮干しだしに、たまねぎ、じゃがいもを順に入れ火が通ったら、豆腐、かにほぐし身を入れ、うす口醤油、食塩で味をととのえる。 ④ 水溶きでん粉を入れてから、溶きほぐした卵をそっと流し入れ、最後にねぎを加えて仕上げる。
○ 卵	100g	
○ 豆腐	80g	
○ たまねぎ	40g	
○ じゃがいも	40g	
○ ねぎ	25g	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ 食塩	少々	
○ 煮干しだし	550mL	
○〔でん粉	小さじ1	
○〔水	小さじ1	

かに

給食では、兵庫県の味めぐり献立として、『かに玉汁』にカニを使用しています。

ズワイガニは、山陰では「松葉ガニ」と呼ばれ、日本海に面した兵庫県の但馬地域の特産品です。

松葉ガニと呼ばれる理由は、「カニを茹でるとき燃料に松の葉を使ったから」「カニの身を水につけると松葉のように広がるから」などの説があります。

ふるさとの味



ごはん

牛乳

かきたま汁

へか焼き

へか焼き

※ 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
○ ブリ角切	140g	① だいこん、にんじんはいちょう切り、白菜は1cm幅の短冊切りにする。
○ でん粉	適量	② 厚揚げは油抜きをして、1cmの角切りにする。
○ 揚げ油	適量	③ ブリ角切にでん粉をつけて、油で揚げる。
○ だいこん	80g	④ 煮干しだしに調味料を入れ、ブリ以外の食材を火の通り
○ 白菜	80g	にくい順に入れて煮る。火が通ったら、③で揚げたブリ
○ 厚揚げ	40g	を入れて仕上げる。
○ にんじん	40g	
○ 上白糖	大さじ1/2	
○ うす口醤油	小さじ1	
○ こい口醤油	大さじ1/2	
○ 酒	小さじ1	
○ 煮干しだし	100mL	

へか焼き

へか焼きは、牛肉や豚肉の代わりに魚介を使って作る、すき焼き風の煮物です。

「へか」とは農機具の「犁（すき）」の金属の部分のことで、これを鍋の代わりに使ったことが「へか」の語源になったと伝わっています。

日本海に面し、漁業が盛んな島根県（大田市）の郷土料理で、海上安全や大漁を祈願する行事の際に食べられています。