

ふるさとの味



ごはん

牛乳

けんちゃん汁

豚肉のカレー揚げ

甘酢漬

けんちゃん汁

※ 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
○ 鶏肉もも	50g	① 鶏肉ももは、食べやすい大きさに切る。
○ 洗いごぼう	30g	② 洗いごぼう、にんじんは、半月又はいちょう切り、焼豆腐は1cmの角切り、ねぎは小口切りにする。
○ にんじん	30g	③ 板こんにゃくは、下ゆでしてうすい色紙切りにする。
○ 板こんにゃく	40g	④ 煮干しだしに、①の鶏肉ももを入れ、にんじん、ごぼう、板こんにゃくを順に入れ、火が通ったら焼豆腐、塩、うす口醤油を入れる。
○ 焼豆腐	60g	⑤ ねぎ、ごま油を加えて仕上げる。
○ ねぎ	20g	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ 食塩	少々	
○ 煮干しだし	450mL	
○ ごま油	少々	

けんちゃん汁

けんちゃん汁は、神奈川県の郷土料理で、大根やにんじんなどの野菜を油で炒めてから、だし汁を加え煮込む料理です。中国の精進料理である「けんちゃん」が日本語になったという説や、鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」が「けんちゃん汁」と呼ばれるようになったという説があります。

ふるさとの味



🌞 **しょうがごはん** 🌞
牛乳
にら玉汁
かつおの竜田揚げ
ゆず風味漬

しょうがごはん

- ※ 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 ○ しょうが ○ からあげ ○ 酒 ○ うす口醤油 ○ 食塩	2合 15g 5g 小さじ2 小さじ2 小さじ1/2	① しょうがはせん切り、からあげは短冊切りにする。 ② 炊飯器に、洗った米と①、調味料を入れ、水加減を調整して炊く。

しょうがご飯

高知県は、温暖な気候を利用してビニールハウスでの野菜の栽培が盛んです。「しょうが」やさわやかな香り高い柑橘の「柚子」の生産量が日本一を誇っています。また、太平洋に広く面していることから水産業も盛んで、消費量日本一を誇る「かつお」は、県魚に指定され、かつおの一本釣りやかつおのたたきが有名です。

給食では、『高知県の味めぐり』として、「しょうがご飯、かつおの竜田揚げ、ゆず風味漬」を提供しています。

ふるさとの味



おもぶり

牛乳

すまし汁

鯛の衣揚げ

🌞 **レモン風味漬** 🌞

レモン風味漬

※ 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し、さっとゆでて冷ましておく。 ② Aの調味料をよく混ぜ合わせる。 ③ ①と②をあわせて仕上げる。	
○ きゅうり	40g		
A {	上白糖		小さじ1
	食塩		少々
	酢		小さじ1/3
	うす口醤油		小さじ1/2
	レモン果汁		小さじ1/3

レモン

国産レモンの主な産地は、愛媛県の今治市、松山市や広島県の呉市、尾道市、大崎上島町です。

瀬戸内の気候は温暖で降水量が少ないため、レモン栽培に適しているといわれています。

愛媛県では、「『愛』あるブランド産品」に岩城島の「青いレモン」を、松山市では、「まつやま農林水産物ブランド認定品」に「興居島レモン」が認定されています。

ふるさとの味



☀ あなごめし ☀

牛乳

かきたま汁

鶏肉のレモン煮

あなごめし

※ 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 あなご蒲焼は0.5cm幅に刻む。 ② ごぼう、にんじん、からあげはせん切り、干しいたけは戻してせん切りにする。 ③ 炊飯器に、洗った米と①、②、つきこんにゃく、むき枝豆、調味料を入れ、水加減を調整して炊く。
○ あなご蒲焼	30g	
○ 干しいたけ	1.5g	
○ からあげ	5g	
○ つきこんにゃく	15g	
○ ごぼう	20g	
○ にんじん	10g	
○ むき枝豆	10g	
○ 上白糖	小さじ1/3	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ こい口醤油	大さじ1/2	
○ 酒	大さじ1/2	

あなごめし

『あなごめし』は、あなごをかば焼きにしたものをそぎ切りにし、だしで炊いたご飯の上に敷き詰めた料理で、宮島沖や瀬戸内海沿岸でとれる体長30cmくらいにあなごを使って作ります。宮島口駅で駅弁に登場したことがきっかけで、全国に知られるようになりました。

給食では、あなごと人参やごぼうなどの野菜を入れた炊き込みご飯にして提供しています。

ふるさとの味

しょうゆ飯

牛乳

すまし汁

鶏肉の梅揚げ

みかんゼリー



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 豚肉ももは食べやすい大きさに切る。 ② しいたけは水で戻してせん切り、からあげは短冊切り、つきこんにゃくは、下ゆでをして2~3cm程の長さに切る。 ③ ごぼう、にんじんはせん切りにする。 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。
○ 豚肉もも	30g	
○ 干しいたけ	1g	
○ からあげ(干揚げ)	4g	
○ つきこんにゃく	35g	
○ 洗いごぼう	30g	
○ にんじん	10g	
○ むき枝豆	15g	
○ 上白糖	小さじ1/2	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ こい口醤油	小さじ2	
○ 酒	大さじ1/2	
○ 食塩	少々	

しょうゆ飯

しょうゆ飯は、古くから松山地域に伝わる郷土料理で、ごぼうやにんじんなど、その時期にある野菜と米を醤油で炊いた炊き込みご飯です。祭りやお祝い事などの時に各家庭で作られていました。

春はふきやたけのこ、秋は里芋や栗など季節の具を入れることで、一年を通して楽しむことができます。

ふるさとの味



☀ さぶらぎご飯 ☀

牛乳

僧兵汁

鯛のもみじ揚げ

即席漬

さぶらぎご飯

※ 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 ○ ロースト大豆 ○ 食塩 ○ 酒	2合 30g 小さじ1/2 小さじ1	① 炊飯器に、洗った米と調味料を入れ水加減をし、ロースト大豆を入れて炊く。

さぶらぎご飯

『さぶらぎご飯』は、炒った大豆を入れて炊いた三重県の郷土料理です。

「さぶらぎ」とは、「田開き」という意味で、田植えをする時に、田の神様に供えて、苗がうまく育つようにとお願いしたそうです。

給食では、味めぐり献立として、『さぶらぎご飯』『僧兵汁』を提供しています。

◆ ◆ ◆ 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
○ 乾燥打豆	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。肉や魚が手に入りやすかったころ、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。

ふるさとの味



🌞 こうご寿司 🌞

牛乳

のっぺい汁

さわらのから揚げ

こうご寿司

※ 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 昆布でだしをとる。 ② えびは解凍しておく。 ③ 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。 にんじん、ごぼう、たくあんはせん切り、 さやいんげんは1cm程の長さに切る。 ④ ②、③を、Aの調味料で煮る。 ⑤ 炊飯器に洗った米、④の具、①の昆布だし、 Bの調味料を入れ、水加減をして炊く。
○ だし昆布	1g	
○ 冷凍むきえび	30g	
○ にんじん	20g	
○ ごぼう	20g	
○ たくあん	20g	
○ 干しいたけ	1.5g	
○ さやいんげん	10g	
A { 上白糖	小さじ1	
うす口醤油	小さじ2/3	
水	10mL	
B { 上白糖	22g	
食塩	小さじ2/3	
穀物酢	40mL	

こうご寿司

『こうご寿司』は、陸揚げされた鯖を使って豊漁を祝い、漁の安全を祈願して作られる料理です。『こうご』とは、沢庵のことで、寿司の皿の端に添えられていた沢庵が寿司に混ざり、一緒に食べるとおいしかったことから、誕生したといわれています。

給食では、鯖はから揚げにして、岡山県の味めぐり献立として提供しています。

ふるさとの味



もち麦ごはん

牛乳

いよさつま

せんざんき

ひのかぶなます

いよさつま

※ 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
○ 焼鯛ほぐし	60g	① 煮干しでだしをとる。
○ 酒	小さじ1/2	② つきこんにゃくは、うす口醤油で下味をつける。
○ つきこんにゃく	120g	③ 焼鯛ほぐし身は、酒を入れて乾煎りする。
○ うす口醤油	小さじ1/3	④ 煮干しだしに、②、③を入れ上白糖、麦みそをとき入れ、ねぎと白ごまで仕上げる。
○ ねぎ	20g	⑤ 熱いご飯にかけて食べる。
○ 白ごま	2g	
○ 上白糖	小さじ1/2	
○ 麦みそ	大さじ2・1/2	
○ 煮干しだし	300mL	

いよさつま

『いよさつま』は、八幡浜市をはじめ南予地方一帯の郷土料理です。

鯛やあじ、いわしなど、地域や季節によって手に入りやすい新鮮な魚を焼き、身をほぐして、麦みそとすり合わせます。それを直火であぶり、魚の骨で取っただし汁でのばします。魚の旨味や、みその香りが味わえる郷土料理です。

給食では、愛媛県の味めぐり献立として提供しています。

ふるさとの味



ごはん

牛乳

こづゆ

めひかりのフライ

ひきなირ

※ 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。

こづゆ

材 料	分量 (4人分)	作 り 方	
○ 里芋	100g	① 干しいたけ、きくらげは戻して千切りにする。 ② 油あげは油抜き、つきこんにゃくは下茹でしておく。 ③ 里芋は乱切り、たけのこは短冊切り、さやいんげんは小口切り、にんじんはいちょう切り、油揚げはせん切り、豆腐はさいの目に切る。 ④ 煮干しだしに、火の通りにくいものから入れて煮る。ホタテ、油揚げ、豆腐、A の調味料を加え、火が通ったらさやいんげんを入れて仕上げる。	
○ つきこんにゃく	60g		
○ 干しいたけ	1g		
○ 乾燥きくらげ	1g		
○ 油あげ	12g		
○ 豆腐	80g		
○ たけのこ水煮	40g		
○ さやいんげん	20g		
○ にんじん	40g		
○ ベビーホタテ	10g		
A {	上白糖		小さじ1
	食塩		少々
	こい口醤油		小さじ2
	うす口醤油		小さじ1
○ 煮干しだし	360mL		

こづゆ

『こづゆ』は、会津地方で100年以上前から、祭りや祝い事などで食べられている郷土料理です。小さめのお椀に入れて出され、何杯でもおかわりしてよいとされていました。中に入る具材は、7または9種類にすると、奇数で縁起が良いといわれています。貝柱などを入れ、薄味に仕立てたお吸い物です。

給食では、せん切りにした野菜を炒めた『ひきなირ』と一緒に、福島県の味めぐり献立として提供しています。

ふるさとの味



ごはん

牛乳

呉汁

鮭のから揚げ

おすわい

- ※ 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。

おすわい

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 切干大根	25 g	① 切干大根は水で戻して食べやすい長さに切る。
○ にんじん	20 g	② にんじんはせん切りにする。
○ ひじき	15 g	③ ①、②を茹でて水気を切る。
A { 上白糖	小さじ1/3	④ ひじきをAの調味料で煮る。
こい口醤油	小さじ1/2	⑤ ③、④を冷まして、Bの調味料を加えてあえる。
水	少々	
B { 上白糖	大さじ1/2	
食塩	少々	
うす口醤油	小さじ1/2	
穀物酢	小さじ2	

おすわい

『おすわい』は富山県の郷土料理で、せん切りにした大根やにんじんに、海産物を加えて甘酢で和えた料理です。お正月に食べられる「なます」と同じもので、「お酢和え」がなまって「おすわい」と呼ばれるようになったそうです。大根やにんじんの組み合わせは紅白で華やかさがあるため、お正月やお祭りなどに欠かせない、めでたい料理として親しまれています。