

ふるさとの味



ごはん

牛乳

うなたま丼

れんこんのきんぴら

うなたま丼

※ 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
ご飯	4人分	① うなぎは、短冊切りまたはせん切りにし、酒を振る。 ② 干しいたけは、水で戻してせん切りにする。 ③ たまねぎ、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。 ④ 卵は溶きほぐしておく。 ⑤ 浅い鍋に、さば削り節だしを入れ、にんじん、たまねぎ、しいたけを入れて煮る。 ⑥ 火が通ったら、①のうなぎ、Aの調味料を入れひと煮立ちさせ、④の溶き卵を鍋の中央から「の」の字を書くようにして回し入れる。半熟状になったら、ねぎを加え仕上げ。 ⑦ 温かいご飯の上のにせる。
うなぎの蒲焼	30g	
酒	小さじ1	
○ たまねぎ	120g	
○ にんじん	30g	
○ 干しいたけ	2g	
○ 卵	2個	
○ ねぎ	20g	
○ 上白糖	小さじ1	
A 食塩	少々	
うす口醤油	大さじ1	
酒	小さじ1	
○ さば削り節だし	300mL	

うなぎ

うなぎは、疲労回復に効果的なビタミンB1が多く含まれているため、季節の変わり目で疲れがたまりやすい時期にぴったりの食材です。そのため、江戸時代から夏の土用の丑の日には、うなぎを食べる風習があります。静岡県の浜名湖は、養殖うなぎの発祥の地といわれ、その歴史は100年以上あります。給食では、静岡県の味めぐり献立として「うな玉丼」にうなぎを使用しています。