



今月のこんだて紹介



切り干し飯

牛乳

☀️ 里芋のみそ汁 ☀️

かきあげ

里芋のみそ汁

※ 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
○ 豆腐	80g	① 豆腐はさいの目切り、里芋は乱切り、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。 ② 乾燥わかめは、水で戻しておく。 ③ 沸かした煮干だしに、にんじん、たまねぎ、里芋を順に入れ火が通ったら、豆腐、わかめを入れる。 ④ 再び沸いてきたら弱火にし、だし汁で溶いたみそを入れる。 ⑤ ねぎを入れて仕上げる。
○ 乾燥わかめ	2g	
○ 里芋	80g	
○ たまねぎ	80g	
○ にんじん	10g	
○ ねぎ	30g	
○ みそ	50g	
○ 煮干しだし	480mL	

里いも

里いもは、各地の「芋煮会」や「芋たき」にかかせない食材です。秋になると月見をかねて、河川敷などで「芋たき」が行なわれます。大洲市が発祥といわれ、愛媛県のいろいろな市や町で「芋たき」が行なわれており、給食でも「芋たき」を提供しています。

愛媛県で開発したオリジナルの里いもには、「伊予美人」と「媛かぐや」があります。