

令和6年度 ふるさとの味まとめ

目次

4月. たけのこご飯

5月. 治部煮

6月. いいご飯

7月. うな玉丼

9月. 鶏肉のすだち和え

10月. 野沢菜チャーハン

11月. ひじきの炒め煮

12月. ほうとう

1月. きじ団子汁

2月. けいちゃん

3月. じゅんじゅん



ふるさとの味



☀️ たけのこご飯 ☀️
牛乳
豆腐汁
鯛のから揚げ
キャベツのおひたし

たけのこご飯

※ 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	2合	① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
○ 水煮たけのこ	50g	② 干しいたけは水で戻してせん切り、水煮たけのこ、からあげは短冊切りにする。
○ 鶏もも肉	30g	③ 洗った米と具、Aの調味料を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。
○ 干しいたけ	1.5g	④ 炊きあがったら、軽くまぜる。
○ からあげ(干揚げ)	4g	
○ 冷凍むき枝豆	10g	
A { 上白糖	小さじ2/3	
食塩	少々	
酒	大さじ1/2	
うす口醤油	大さじ1・1/2	

たけのこご飯

『たけのこご飯』は、旬のたけのこを使った春の代表的な料理です。愛媛県で栽培されているたけのこは、ほとんどが^{もうそうちく}孟宗竹という品種で、松山市湯山地区で栽培されるものが有名です。

昔、宮本作右衛門という人が京都から持ち帰って植えたのが始まりと言われています。

新鮮なものは身が柔らかくて、えぐみが少なく、甘みのあるうま味とシャキシャキした歯ごたえが特徴です。

ふるさとの味



牛乳

治部煮

豚肉のかいん揚げ

酢物

治部煮

※ 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
○ 鶏もも肉	40 g	① 干しいたけは水で戻しておく。
○ 厚揚げ	80 g	② 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
○ 干しいたけ	2 g	③ 厚揚げは縦半分にして横1 cm幅に切る。
○ すだれ麩	8 g	④ しいたけはせん切り、にんじんはいちょう切り、たけのこは短冊切り、こまつなは1 cmに切る。
○ にんじん	20 g	⑤ さば削り節だしに鶏もも肉を入れ火が通ったら、にんじん、しいたけ、たけのこ、ふ、Aの調味料を入れて煮る。
○ たけのこ	40 g	⑥ 残りの厚揚げ、こまつなを入れて煮込んで仕上げる。
○ こまつな	40 g	
A { 上白糖	小さじ1	
うす口醤油	大さじ1	
酒	少々	
○ さば削り節だし	300 mL	

治部煮

『じぶ煮』は、石川県が加賀藩と呼ばれていた江戸時代から受け継がれてきた郷土料理です。

旬の野菜、小麦粉をまぶした鶏肉、すだれ麩などを甘辛い煮汁で煮て、薬味にわさびを添えて仕上げます。江戸時代には、献上料理としてふるまわれていましたが、現在では家庭でのおもてなし料理など、ハレの日の料理として食べられています。



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。
┌ うなぎの蒲焼	30g	② 干しいたけは、水で戻してせん切りにする。
└ 酒	小さじ1	③ たまねぎ、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
○ たまねぎ	120g	④ 卵は溶きほぐしておく。
○ にんじん	30g	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。
○ 干しいたけ	2g	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、ねぎを加え仕上げる。
○ 卵	2個	⑦ 温かいご飯の上にのせる。
○ 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。

ふるさとの味



さつまいもごはん

牛乳

わかめ汁

☀️ 鶏肉のすだちあえ ☀️

おひたし

鶏肉のすだちあえ

※ 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
○ 鶏もも肉 〔こい口醤油 酒〕 ○ 片栗粉 ○ 揚げ油 A 〔上白糖 うす口醤油 すだち果汁 水〕	180g 小さじ1 小さじ1 大さじ2 適量 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1/2	① 鶏もも肉は一口大に切り、こい口醤油と酒で下味をつけ、15分以上おく。 ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ③ 鍋に A の水・上白糖・うす口醤油を沸かし、最後にすだち果汁を入れる。 ④ ③に②で揚げた肉を加え、軽くあえる。

すだち

すだちは徳島県特産の香酸柑橘類の果物です。名前の由来は、果実に多く含まれる果汁を食酢として使用していたことから「酢橘（すだちばな）」に由来しています。「橘」とは「生食された柑橘類の総称」です。

すだちはビタミン、ミネラルやクエン酸などが豊富で疲労回復効果があります。ゆずやレモンのように独特なさわやかな香りと酸味を生かし、塩分の多い調味料を控えることができます。

ふるさとの味



☀️ 野沢菜チャーハン ☀️

牛乳

きのこスープ

さけの竜田揚げ

小松菜のおひたし

野沢菜チャーハン

※ 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 野沢菜漬、にんじん、京ねぎはみじん切りにする。
○ 野沢菜漬	50g	② 卵を割りほぐす。
○ 鶏ひき肉	25g	③ フライパンに油を熱し、炒り卵を作り、取り出す。
○ にんじん	25g	④ 次に、鶏ひき肉を炒め、火が通ったらにんじん、京ねぎを順に入れて炒める。
○ 京ねぎ	15g	⑤ A の調味料を加え、野沢菜漬、③の炒り卵も加え軽く混ぜる。
○ 卵	25g	⑥ 洗った米と⑤の具を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。
○ サラダ油	少々	
A { ごま油	少々	
うす口醤油	小さじ2	
塩	少々	
こしょう	少々	
酒	小さじ1	

野沢菜

野沢菜は、野沢菜温泉村の住職が京都から持ち帰った「種子」を植えたところ、それが変異してでき、野沢菜温泉村の地名から名付けられたとされています。

ビタミン類やカルシウム、食物繊維など栄養豊かな野沢菜は、野沢菜漬けに加工され、そのまま食べるだけでなく、おにぎりやおやきの具、パスタなどの具材にも利用されています。

給食では、『野沢菜チャーハン』にして提供しています。

ふるさとの味



くりごはん

牛乳

すまし汁

さといもコロッケ

ひじきの炒め煮

ひじきの炒め煮

※ 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
○ ひじき （乾燥ひじき）	75g (8g)	① 鶏肉は一口大に切る。
○ 鶏むね肉	20g	② にんじんはせん切り、さやいんげんは1cmに切る。
○ にんじん	30g	③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
○ さやいんげん	15g	④ 肉に火が通ったら、にんじん、ひじきを順に加え炒める。
○ サラダ油	適量	⑤ だし汁、調味料を加えて煮る。さやいんげんを加え、
○ 上白糖	小さじ1と1/2	ゆっくりと汁気がなくなるまで煮含める。
○ 食塩	少々	
○ こい口醤油	小さじ2	※乾燥ひじきの場合は、水で戻しておく。
○ だし汁（削り節）	100mL	

ひじき

ひじきは、縄文時代の貝塚からも発見されており、古くから日本の食材として親しまれてきた海藻です。海の岩場に根を張って生えており、3月から5月の潮が引いたときに、手で刈り収穫します。乾燥したひじきは、料理の前にさっと洗い、たっぷりの水で戻してから使います。

ひじきは、油が多い食材と調理することがおすすめです。油と摂取することで、ビタミンAの吸収率が高まります。油揚げと一緒に煮物や混ぜごはんにすればおいしく、栄養面も効果的です。

ふるさとの味



牛乳



ごまドレッシングサラダ

[illegible]

※ 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	220g	① しいたけは水で戻し、せん切りにする。
○ 豚もも肉	30g	② にんじん、かぼちゃはいちょう切り、しめじは小房にする。
○ 干しいたけ	1.5g	③ ほうれん草は、沸騰したお湯でさっとゆで、ボウルに張った冷水にさらす。水気を絞り1cm幅に切っておく。
○ 油揚げ	10g	④ 油揚げは短冊に切り、湯をかけて油抜きをする。
○ しめじ	20g	⑤ 煮干しだしを沸かし、豚もも肉を入れる。肉に火が通ったら、にんじん、かぼちゃ、しめじ、しいたけ、油揚げを入れ、柔らかくなるまで煮込む。
○ にんじん	20g	⑥ みそ、赤みそ、うす口醤油を入れ、きしめんを加える。
○ かぼちゃ	40g	⑦ きしめんが火が通ったら、③を加えて仕上げる。
○ ほうれん草	50g	
○ みそ	大さじ1と小さじ1	
○ 赤みそ	大さじ1	
○ うす口醤油	小さじ1/2	
○ 煮干しだし	500mL	

ほうとう

「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。小麦粉を練り太めに切った麺を、かぼちゃや季節の野菜とともにみそ仕立ての汁で煮込んで作ります。稲作が適さない山間で、米に代わる主食として古くから親しまれています。

奈良時代に中国から伝来したうどんの原型である「はくたく」が語源とされ、山梨県の戦国武将である武田信玄が、自分の刀で食材を切って作ったことから、「宝」の「刀」と書いて「宝刀^{ほうとう}」と名付けられたともいわれています。

ふるさとの味



牛乳

豚肉のから揚げ

ひじきの炒め煮

[illegible]

※ 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
○ きじ肉団子 ○ 油揚げ ○ 白菜 ○ にんじん ○ しめじ ○ 京ねぎ ○ 麦みそ ○ 大豆ペースト ○ さば削り節だし※	65g 8g 80g 30g 25g 15g 40g 8g 450mL	① だし汁を作る。(※料理の基本「だしの取り方」参照) ② だし汁で大豆ペーストと麦みそを溶いておく。 ③ 油揚げはせん切りにし、湯をかけて油抜きをする。 ④ 白菜は短冊切り、にんじんはいちょう切り、京ねぎは小口切りにする。しめじは、根元を切ってばらす。 ⑤ だし汁に、にんじん、白菜、しめじ、きじ肉団子、油揚げを順に入れて煮る。最後に京ねぎも入れる。 ⑥ 具材に火が通ったら、⑤を入れて味を整える。 ・きじ肉団子の代わりに、鶏肉団子や鶏肉を使用しても、おいしく作ることができます。

きじ (雉)

南予地方にある北宇和郡鬼北町では、日本で古来より食べられてきた「きじ」を自然豊かな環境を生かして飼育しています。きじでとった出汁に、きじ肉、きじ団子、野菜、豆腐などを入れた「きじ鍋」が有名です。鬼北熟成雉は、「愛」あるブランド産品にも認定されています。

きじ肉は、しっかりとした歯ごたえと、コクのあるうま味が特徴です。低カロリーで高たんぱく、体のエネルギーを作るために必要なミネラルを多く含みます。

ふるさとの味



ごはん

牛乳

かきたま汁

☀️ けいちゃん ☀️

けいちゃん

※ 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・作り方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
○ 鶏もも肉	170g	① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
○ キャベツ	140g	② キャベツは短冊切り、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、ピーマンはせん切りにする。
○ たまねぎ	60g	③ にんにくはみじん切りにする。
○ にんじん	30g	④ フライパンにサラダ油を熱し、①、③を入れ炒める。
○ ピーマン	20g	肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマンを順に入れ炒める。
○ にんにく	小さじ1/4	⑤ すべての具材に火が通ったら、Aの調味料を加えて仕上げる。
○ サラダ油	適量	
A { 赤みそ	大さじ1	
上白糖	大さじ1/2	
こい口醤油	小さじ1	
酒	小さじ1	
豆板醤	少々	

けい

鶏ちゃん

『鶏ちゃん』は、みそやしょうゆベースのたれに絡めた鶏肉を、キャベツや玉ねぎなどの野菜と一緒に炒めた料理です。鶏肉が貴重な食材だった頃は、大切なお客様があった時や、親戚が集まるお盆やお正月など特別な日の料理でした。今では手に入りやすい食材や調味料で作ることのできる身近な郷土料理として親しまれています。

給食では、岐阜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

じゅんじゅん

なます

じゅんじゅん

※ 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
○ 牛もも肉	20g	⑥ 牛もも肉、豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
○ 豚もも肉	60g	⑦ たまねぎと白菜は短冊切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
○ 焼豆腐	120g	⑧ ぶなしめじは根元を切ってばらし、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
○ 糸こんにゃく	80g	⑨ 豆腐は3cm 角、厚さ1cm に切る。
○ うずら卵水煮	80g	⑩ 麩は水に戻してしぼる。
○ たまねぎ	120g	⑪ 鍋にサラダ油を入れ、肉を入れ軽く炒めてから、たまねぎ、にんじん、しめじを加えて炒める。
○ にんじん	25g	⑫ 白菜、A を加え、汁気が出てきたら、糸こんにゃく、豆腐、うずら卵を入れ味を整えながら煮る。
○ ぶなしめじ	20g	⑬ ⑤とねぎを加えて仕上げる。
○ 白菜	160g	
○ ねぎ	20g	
○ 乾燥麩	12g	
○ サラダ油	適量	
A { 上白糖	大さじ1	
こい口醤油	大さじ1	
うす口醤油	小さじ2	
酒	小さじ2	
食塩	少々	
水	20mL	

じゅんじゅん

『じゅんじゅん』とは、牛肉や鶏肉、琵琶湖で獲れた魚介、旬の野菜などをすき焼き風に味付けした滋賀県の郷土料理です。具材を鍋で煮るときに出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたのが、名前の由来といわれています。