

令和6年度 今月のこんだて紹介まとめ

目次

4月. ジャがいものそぼろ煮

5月. えんどうご飯

6月. ツナスパゲティ

7月. 高野豆腐の中華炒め

9月. 里芋のみそ汁

10月. きのことスープ

11月. 芋煮&芋炊きカレーうどん

12月. ぶりと大根の甘辛煮

1月. 茎わかめのサラダ

2月. さわらのからあげ

3月. 厚揚げのみそ炒め





今月のこんだて紹介



ごはん

牛乳

じゃがいものそぼろ煮

厚揚げと青菜の煮びたし

じゃがいものそぼろ煮

※ 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
○ じゃがいも	380g	① じゃがいもは一口大に切る。たまねぎ、にんじんは、みじん切りにする。グリーンピースは解凍しておく。
○ 豚肉ミンチ	100g	② 鍋にサラダ油を入れ、豚肉ミンチ、酒を入れて炒める。
○ 酒	小さじ1	③ ②にたまねぎ、にんじんを加えさらに炒める。
○ たまねぎ	160g	④ ③にじゃがいもと水を加え、煮る。少し柔らかくなったらAの調味料を入れて煮込む。
○ にんじん	50g	⑤ グリーンピースを入れ火が通ったら、水で溶いたでん粉を加えて仕上げる。
○ 冷凍グリーンピース	20g	
○ サラダ油	小さじ1	
A { 上白糖	小さじ2	
食塩	少々	
うす口醤油	大さじ1	
○ 水	160mL	
○ でん粉	小さじ1	
○ 水	小さじ1	

じゃがいも

じゃがいもは保存がきき年中出回るのので、煮物や炒め物などに使われ日本人に馴染みの深い食品です。旬と言えるのは春の5～6月頃と秋から冬の9～12月頃の年2回で、一般的に新じゃがと呼ばれるものは5～6月頃に九州から出荷されるものを指します。でんぷんやビタミンCのほか、カリウムなどのミネラルも豊富なうえ、食物繊維も多く腹持ちのよい野菜のひとつで、給食でもよく使われます。



今月のこんだて紹介



えんどうご飯

牛乳

若竹汁

鶏肉の抹茶衣揚げ

おひたし

えんどうご飯

えんどう豆、さやえんどう、えんどう苗

※ 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 米は、洗っておく。
○ えんどう豆(さやつき)	120g	② えんどう豆は、さやからはずし、洗っておく。
○ 食塩	小さじ2/3	③ 米、えんどう豆、調味料を炊飯器に入れ、水を調節
○ 酒	小さじ1	し、炊飯する。

えんどう豆

えんどう豆の種類や呼び方は、収穫時期や食べ方によって違い、若いさやを食べる「さやえんどう」、未熟な豆を使うグリーンピースのような「実えんどう」、葉と茎を食べる豆苗などが代表です。

えんどう豆は、古代エジプトから栽培されており、奈良時代に中国から日本に伝わり、明治時代には欧米から多くの品種が入り、日本国内で栽培が広まりました。

たんぱく質や食物繊維が多く、ビタミンCやカリウムも含まれ栄養豊富な食べ物です。



今月のこんだて紹介



パン
牛乳

★ツナスパゲティ★

グリーンアスパラガスのサラダ

スイートアーモンド

ツナスパゲティ

- ※ 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
○ スパゲティ	120g	① ベーコン、エリンギは短冊切り、えのきたけは石づきをとり2等分、たまねぎはうす切り、にんじんはせん切り、パセリ、にんにくはみじん切りにする。
○ ツナ缶	80g	② ツナに白ワインをふっておく。
○ 白ワイン	小さじ1	③ スパゲティは、たっぷりの湯でゆでておく。
○ ベーコン	25g	④ フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、ベーコン、たまねぎ、にんじんを炒め、しんなりとしてきたら、エリンギ、えのきたけを入れ、さらに炒める。
○ エリンギ	20g	⑤ ④がしんなりしてきたら、ツナ、パセリ、Aの調味料を入れる。全体に味がなじんできたら、ゆでたスパゲティを入れて仕上げる。
○ えのきたけ	30g	
○ たまねぎ	160g	
○ にんじん	40g	
○ パセリ	少々	
○ にんにく	1片	
○ サラダ油	適量	
A { 食塩	少々	
こしょう	少々	
うす口醤油	大さじ1	

ツナ

「ツナ」は英語でマグロのことです。日本では、一般的にマグロやカツオを指します。欧米では、加工した肉が白く鶏肉のようであることから「chicken of sea（海の鶏肉）」と呼ばれています。

「ツナ」は、良質なたんぱく源でビタミンやミネラルも含まれます。サラダやパスタ、丼など様々な料理に使うことができます。「ツナ」には、ブロック（塊）、チャンク（小さな塊）、フレーク（細かくほぐした身）や水煮、油漬けされたものが売られているので、料理に合わせて選ぶと良いです。



今月のこんだて紹介



ご飯

牛乳



高野豆腐の中華炒め



バンサンスー

高野豆腐の中華炒め

※ 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
○ 豚もも肉	80g	① しょうがはみじん切り、キャベツ、たけのこは短冊切り、ピーマン、たまねぎはせん切り、にんじんはいちょう切りにする。
○ しょうが	少々	② きくらげは、水で戻してせん切りにする。
A { こい口醤油	小さじ1/2	③ 高野豆腐は、水で戻した後、軽く絞っておく。
酒	小さじ1/2	④ 豚もも肉は、食べやすい大きさに切る。
○ うずら卵水煮	8個	⑤ フライパンに油を入れ、しょうが、豚もも肉、Aの調味料を入れて炒める。
○ 乾燥高野豆腐(ダース)	20g	⑥ たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、キャベツを加えて炒める。
○ 乾燥きくらげ	4g	⑦ 野菜に火が通ったら、Bの調味料を入れてさらに炒める。
○ キャベツ	80g	⑧ うずら卵、高野豆腐を入れ、味がしみこんだら、ピーマンを入れる。
○ ピーマン	50g	⑨ 最後に、水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げる。
○ たまねぎ	170g	
○ たけのこ水煮	80g	
○ にんじん	40g	
○ サラダ油	適量	
B { 上白糖	小さじ1/2	
食塩	少々	
こしょう	少々	
うす口醤油	大さじ1	
酒	小さじ1	
水	80ml	
○ でん粉	小さじ1	
○ 水	小さじ1	

高野豆腐

高野豆腐は、“畑の肉”とも呼ばれる大豆からできており、良質なたんぱく質、脂質のほか、カルシウム・鉄・マグネシウム・ビタミンBなど豊富な栄養を含んだ食材で、給食でもよく使われています。



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。
○ 乾燥わかめ	2g	② 乾燥わかめは、水で戻しておく。
○ 里芋	80g	③ 沸かした煮干しだしに、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。
○ たまねぎ	80g	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。
○ にんじん	10g	⑤ ねぎを入れて仕上げる。
○ 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。



今月のこんだて紹介



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

きのこスープ

※ 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
○ ベーコン	30g	① 豆腐は1cmの角切り、ベーコンは短冊切り、しいたけは水で戻しせん切り、えのき茸は石づきを取り2等分にし、ぶなしめじは小房に分ける。たまねぎ、しょうがはせん切り、ねぎは小口切りにする。
○ 豆腐	60g	② 鍋にAを入れて沸かし、①で切った食材を火が通りにくいものから順に入れていく。
○ 乾燥しいたけ	2g	③ 食材に火が通ったら、残りの調味料とねぎを入れて仕上げる。
○ えのき茸	30g	
○ ぶなしめじ	25g	
○ たまねぎ	60g	
○ しょうが	5g	
○ ねぎ	10g	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ 食塩	少々	
○ こしょう	少々	
A { チキンがらスープ	40mL	
酒	小さじ1/2	
煮干しだし	360mL	

きのこ

秋の味覚の「きのこ」は、木の切り株に生えることから、「木の子ども」という意味で、「きのこ」といわれるようになりました。また、きのこの名前は、椎の木に生える「しいたけ」、榎木に生える「えのきたけ」、松の木に生える「まつたけ」など、特定の木に生えることから名前が付いたものもあります。

今月の給食では、きのこスープのほかにも、きのこスパゲッティを提供しています。



今月のこんだて紹介



米粉パン

牛乳

芋煮&芋炊きカレーうどん

ごまドレッシングサラダ

みかん

芋煮&芋炊きカレーうどん

※ 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
○ ゆでうどん	220g	① 牛もも肉は、食べやすい大きさに切る。里芋は乱切り、ごぼうはさがき、まいたけは小房にし、ねぎはななめ切りにする。
○ 牛もも肉	25g	② 鍋に煮干しだしを入れ、①で切ったねぎ以外の食材と肉団子を煮えにくいものから順に入れて煮る。
○ 肉団子	70g	③ 食材に火が通ったら、うす口醤油とカレールウを溶かし入れる。うどんを入れ、ひと煮立ちしたらねぎを加えて仕上げる。
○ 里芋	50g	
○ ごぼう	15g	
○ まいたけ	15g	
○ ねぎ	15g	
○ カレールウ	30g	
○ うす口醤油	大さじ1	
○ 煮干しだし	500mL	

いもたきとカレーうどん

愛媛県の郷土料理の「いもたき」は、お月見のころに河川敷で鍋を囲む姿は秋の風物詩になっています。里芋は、愛媛県が開発したオリジナルブランドの「伊予美人」や、愛媛で生まれた「媛かぐや」が有名です。

また、カレーうどんは、日本で生まれた料理で、お蕎麦屋さんが最初に作ったと言われています。辛くて温かいので、寒い日に食べると体がポカポカ温まります。野菜や肉などが入っていて栄養があり、さらにスパイスが効いて香りも良く、食欲をそそる料理です。

「芋煮&芋炊きカレーうどん」は、昨年度、まつやまこども屋台選手権で教育長賞を受賞した料理です。



今月のこんだて紹介



ごはん

牛乳

かきたま汁

ふりと大根の甘辛煮
のり

ふりと大根の甘辛煮

※ 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
○ ぶり	120g	① ぶりは一口大に切り、しょうがはみじん切りにする。
○ しょうが	5g	② ①と酒、こい口醤油で下味をつけておく。
○ 酒	小さじ1	③ だいこん、にんじんはいちょう切りにする。
○ こい口醤油	小さじ1	④ ②の水気をきって、でんぷんをつけて油で揚げる。
○ でんぷん	15g	⑤ 鍋にだいこん、にんじんを入れ、水はひたひたにつ
○ 揚げ油	適量	かるくらいに加減して入れ煮る。食材に軽く火が通っ
○ だいこん	120g	たら調味料を入れひと煮立ちさせる。
○ にんじん	20g	⑥ 揚げた魚を加え、くずれないようにさっくりと混ぜ
○ 上白糖	小さじ2	て仕上げる。
○ うす口醤油	小さじ2	
○ 水	適量	

ぶり

ぶりは、成長段階に合わせ、いくつもの名をもつことから、代表的な「出世魚」とされ縁起の良い食材として知られています。70cm以上に成長したものを「ぶり」と呼びます。

「ふりと大根の甘辛煮」は、ぶりのうま味と大根の甘みが一体となった料理です。



今月のこんだて紹介



パン

牛乳

花野菜のクリーム煮

★茎わかめのサラダ★

いちご

茎わかめのサラダ

※ 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
○ 乾燥茎わかめ	2 g	① 乾燥茎わかめは、水で戻す。
○ キャベツ	100 g	② キャベツ、だいこんは、せん切りにする。
○ だいこん	80 g	③ ①と②、冷凍コーンは、それぞれさっとゆでて冷ましておく。
○ 冷凍コーン	20 g	④ Aの調味料を混ぜてドレッシングを作る。
○ 白切りごま	大さじ1	⑤ ③にドレッシングをかけてよく混ぜ、最後に白切りごまをふる。
A { サラダ油	小さじ1	
上白糖	小さじ1	
穀物酢	小さじ1	
うす口醤油	小さじ1	
食塩	少々	
ごま油	少々	

茎わかめ

茎わかめは、わかめを加工する時に取り除かれる茎の部分で、塩をまぶして保存することで、おいしい茎わかめを一年中食べることができます。東北地方や北海道で採れるわかめは、茎が長く、茎わかめの原料となります。カルシウムや食物繊維、ヨウ素やカリウムなどが多く含まれています。

給食では、サラダやきんぴらに使用しています。



今月のこんだて紹介



ごはん

牛乳

味噌煮込みうどん

🌞 さわらのから揚げ 🌞

磯和え

さわらのから揚げ

さわらのから揚げ

※ 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
○ さわら	180g	① さわらは角切りにし、Aの調味料で下味をつける。
┌ うす口醤油	小さじ1/3	② 小麦粉、でん粉を合わせる。
A ┤ 食塩	少々	③ ①に②の衣をつける。
└ こしょう	少々	④ ③を油で揚げる。
○ 小麦粉	小さじ2	
○ でん粉	小さじ2	
○ 揚げ油	適量	

さわら「鱈」

さわらは、大きさによって名前が変わる出世魚で、体長70cm以上に成長したものを「さわら」と呼びます。春先になると産卵のため瀬戸内海にやってくるので、関西では春が旬とされています。関東では、「寒さわら」と呼ばれ産卵に向けて栄養を蓄え脂ののった冬が旬とされています。

「さわら」は青魚の仲間ですが、じつは赤身で、脳の働きを助けたり、血液の流れをよくしたりする成分が多く、たんぱく質やビタミンB2、鉄、亜鉛も豊富です。

身は柔らかく、崩れやすいのが特徴ですが、くせのない上品な味わいです。刺身や焼き物、揚げ物など、いろいろな調理方法で多くの料理に変身し、食べることができます。



今月のこんだて紹介



ごはん

牛乳

厚揚げのみそ炒め

いかのから揚げ

ごま酢あえ

厚揚げのみそ炒め

※ 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
○ 厚揚げ	200 g	① しいたけ、きくらげは水で戻してせん切りにする。
○ 豚もも肉	40 g	② しょうがはすりおろし、豚肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつけておく。
A { しょうが	少々	③ 厚揚げは食べやすい大きさに切る。
こい口醤油	小さじ1/2	④ にんじんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、たまねぎ、たけのこ水煮は短冊切り、ピーマンはせん切りにする。
酒	小さじ1/3	⑤ フライパンにサラダ油を入れ、②を炒める。
○ 乾燥しいたけ	1 g	⑥ ⑤に、①、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、たけのこを入れて炒める。
○ 乾燥きくらげ	3 g	⑦ 火が通ったら、ピーマンを加えてさらに炒める。
○ にんじん	40 g	⑧ 最後に③を入れて炒め、Bを混ぜ合わせ、まわし入れて仕上げる。
○ こんにゃく	60 g	
○ たまねぎ	160 g	
○ たけのこ水煮	25 g	
○ ピーマン	25 g	
○ サラダ油	適量	
B { 赤みそ	大さじ1	
酒	小さじ1/2	
上白糖	小さじ2	
こい口醤油	小さじ1/2	
食塩	少々	

みそ

みそは、原料となる大豆に、こうじ菌と塩を加えて発酵させた調味料で、こうじ菌の種類がみその名前になっています。愛媛県は、はだか麦の生産量が全国1位で、このはだか麦を使った麦みそが食べられています。他のみそに比べると塩分濃度が低く、食物繊維が豊富で麦の香ばしさと甘さが特徴のみそです。

みそは、たんぱく質やビタミンが豊富に含まれ、日本人の健康的な食生活を支えてきた発酵食品の1つです。