

令和7年度 ふるさとの味まとめ

目次

4月. かてめし

[かてめし](#)

5月. おきりこみ

[おきりこみ](#)

6月. オレンジピラフ

[オレンジピラフ](#)



ふるさとの味



かてめし 牛乳 にほうとう ホキのみそがらめ

かてめし

- ※ 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 しいたけ、切干大根は水で戻しておく。
○ 乾燥切干大根	8 g	② 切干大根は 1~2 cm幅にする。
○ ごぼう	8 g	③ しいたけ、にんじん、ごぼう、からあげはせん切り、さやいんげんは斜めに切る。
○ 乾燥しいたけ	2 g	④ 洗った米と②と③、A を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。
○ からあげ	4 g	
○ にんじん	20 g	
○ さやいんげん	10 g	
○ サラダ油	適量	
A {	上白糖	小さじ1
	食塩	少々
	うす口醤油	大さじ1・1/2
	酒	大さじ1/2

かてめし

『かてめし』は埼玉県に伝わる郷土料理です。

昔は、米が貴重な食べ物であったことから、季節の野菜や山菜、きのこなどを混ぜて量を増やしていました。混ぜ合わせるという意味の「かてる」から『かてめし』と呼ばれるようになりました。

ふるさとの味



ごはん

牛乳

おきりこみ

上州きんぴら

しそひじき

おきりこみ

※ 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
○ きしめん	1玉	① だしをとる。（※料理の基本「だしの取り方」参照）
○ 鶏もも肉	60g	② 干しいたけは水で戻してせん切りにする。
○ 油揚げ	1/3枚（10g）	③ 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
○ 干しいたけ	小1/2個（1g）	④ 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
○ 里芋	中1個（40g）	⑤ 里芋はせん切り、だいこん、にんじんは2cmの短冊切りにする。
○ だいこん	2cm（50g）	⑥ 京ねぎは斜め薄切りにする。
○ にんじん	中1/6本（20g）	⑦ 鍋にだし汁を入れ、②を加えひと煮立ちしたらあくをとり、麺と京ねぎ以外の野菜を煮えにくいものから入れて煮る。
○ 京ねぎ	中1/6本（15g）	⑧ きしめんを入れ、調味料で味を整える。
○ みそ	大さじ2	⑨ 最後に京ねぎを加え仕上げる。
○ 上白糖	少々	
○ 食塩	少々	
○ さば削り節だし※	500mL	

おきりこみ

『おきりこみ』とは、群馬県の郷土料理で、小麦粉で作った幅広麺を野菜やきのこなどと一緒に煮込んだ料理です。麺の生地を麺棒などに巻いて、包丁で切り込みを入れることから『おきりこみ』と名付けられたと言われています。

うどんは小麦粉に水と塩を加えてこねていきますが、『おきりこみ』は小麦粉に水だけを加えてこねて作ります。

2014年には「群馬の粉食文化・オキリコミ」として、群馬県の無形民俗文化財に採択されました。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ふるさとの味 ◆ ◆ ◆ ◆ ◆



☀️ **オレンジピラフ** ☀️
牛乳
野菜スープ
たいのマリネ
ゼリー

オレンジピラフ

- ※ 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（300g）	① 鶏も肉は食べやすい大きさに切る。 ② たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。 ③ サラダ油を熱し、①と②、むき枝豆を炒め、Aで調味する。 ④ 洗った米と③を入れ、水加減を調節し、炊飯器で炊く。	
○ 鶏もも肉	25g		
○ たまねぎ	中1/4個（45g）		
○ にんじん	1/6本（20g）		
○ マッシュルーム水煮	10g		
○ むき枝豆	大さじ2杯程度 （20g）		
○ サラダ油	適量		
A {	みかん果汁		55mL
	白ワイン		小さじ2（10g）
	食塩		小さじ1（4g）
	こしょう		少々

オレンジピラフ

オレンジピラフは、鶏肉、たまねぎ、にんじんなどの具材と愛媛県産のみかん果汁を入れて炊いたご飯です。ほんのりとしたオレンジ色になり、柑橘のさっぱりとした口当たりが特長の料理です。

愛媛県には他にも「みかん寿司」、「みかんいなり」などみかん果汁を使った料理があります。