

今月の献立紹介



わかめごはん

牛乳

🌞 おくずかけ 🌞

鮭の竜田揚げ

白菜のおひたし

おくずかけ

- ※ 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	
○ ごぼう	30g (5cm)	① ごぼうはささがき、にんじんはいちょう切り、里芋は食べやすい大きさ、油揚げは短冊切り、さやいんげんは2~3cm幅に切る。 ② 乾燥しいたけは水で戻してせん切りにする。 ③ そうめんは半分に折り、かためにゆでる。 ④ まめ麴は、水で戻しておく。 ⑤ だし汁を沸かし、火の通りにくいものから順に食材を入れる。 ⑥ ⑤に火が通ったら、Aの調味料で味をつけ、Bを加えてとろみをつける。 ⑦ ③を入れて、仕上げる。	
○ にんじん	30g (3cm)		
○ 里芋 (皮をむいて下茹でしたもの)	100g (2個)		
○ 油揚げ	10g (1/3枚)		
○ 乾燥しいたけ	2g (小1個)		
○ そうめん	15g		
○ まめ麴	2g		
○ さやいんげん	10g (2本)		
A	上白糖		小さじ2 (6g)
	こい口醤油		大さじ1 (18g)
	酒		小さじ1/2 (2g)
	食塩		少々
○ さば削りだし	360mL		
B	でん粉		小さじ1 (3g)
	水	適量	

おくずかけ

『おくずかけ』は、春と秋の彼岸やお盆の時期に食べる宮城県の特産料理です。

旬の野菜、豆腐や油揚げ、豆麴、麺をだし汁で煮込み、名前のとおり「くず粉」でとろみをつけた具だくさんの汁物です。やさしい味わいが子どもからお年寄りまで幅広い年齢層に好まれています。