今月の献立紹介



黒豆ごはん

牛乳

しば漬け入り即席漬

飛竜頭

沢煮椀

飛竜頭（ひりょうず）

※　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	70ｇ	①　豆腐は水気をよく切り、つぶしておく。
○　すり身	40ｇ	②　ごぼう、にんじんはみじん切りにする。
○　えび	30ｇ	③　①にすべての材料を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。
○　ごぼう	20ｇ	④　食べやすい大きさにまとめ、油で揚げる。
○　にんじん	20ｇ	
○　ごま	大さじ１	
○　卵	20ｇ	
○　小麦粉	大さじ２と1/2	
○　砂糖	少々	
○　こいロ醤油	小さじ1/2	
○　酒	小さじ1/2	
○　揚げ油	適量	

飛竜頭（ひりょうず）

『飛竜頭（ひりょうず）』は、豆腐料理で、肉食が禁止されていた禅院などのたんぱく源や、もてなしの精進料理として受け継がれてきました。ポルトガル菓子「フィリョース」の名前や製法が由来とされ、『飛竜頭（ひりょうず）』という縁起のよい漢字をあてたといわれています。