

# ふるさとの味



ごはん

牛乳

☀️ めっぺ汁 ☀️

豆腐の変わり揚げ

千ゲン菜のおひたし

## めっぺ汁

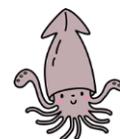
※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 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
○ 里芋	中2個	① 干しいたけとするめは水で戻し、しいたけはせん切りにする。 ② 油揚げは油抜きし、せん切りにする。 ③ 里芋、こんにゃく、ごぼう、だいこん、にんじん、れんこんは1cmの角切りにする。 ④ 京ねぎは小口切りにする。 ⑤ 鍋にだし汁を入れ、③を加えてやわらかくなるまで煮る。 ⑥ 最後にねぎを加え、調味料で味を調える。
○ 板こんにゃく	40g	
○ ごぼう	1/3本	
○ だいこん	3cm	
○ にんじん	3cm	
○ れんこん	2cm	
○ 京ねぎ	5cm	
○ 干しいたけ	2枚	
○ 油揚げ	1/2枚	
○ せん切りするめ	3g	
○ うす口しょうゆ	大さじ1	
○ 酒	小さじ1	
○ 塩	少々	
○ だし汁	500mL	



## めっぺ汁



「めっぺ汁」は茨城県の郷土料理で、昔からお祝い事や地域の行事の時に食べられてきました。里芋などが入っているので「ぬるっ」とした食感で、するめが入っているのが特徴の煮込み汁です。

# ふるさとの味



おもぶり

牛乳

すまし汁

鯛のから揚げ

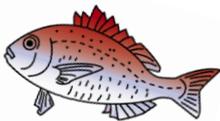
キャベツのおひたし

## 鯛のから揚げ

※ 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
○ 鯛切り身	160g	⑦ 鯛は、食べやすい大きさに切る。
〔 うす口しょうゆ	小さじ1	⑧ 調味料で下味をつけ、小麦粉と片栗粉を混ぜたものをまぶす。
塩	少々	⑨ 高温の油で揚げる。
〔 こしょう	少々	
○ 小麦粉	小さじ2	
○ 片栗粉	大さじ1	
○ 揚げ油	適量	



## 鯛のから揚げ

鯛は、愛媛県の県魚で、マダイの水揚げ量全国第1位です。瀬戸内海沿岸地域には鯛を使った料理が数多くあり、お祝い事に古くから食べられてきました。

# ふるさとの味



茶めし

牛乳

☀️ おけんちゃん ☀️

あじフライ

おひたし

## おけんちゃん

※ 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
○ ちくわ	1/2 本	⑩ 干しいたけは水で戻して、千切りにする。
○ 焼き豆腐	1/2 丁	⑪ ちくわは輪切り、焼き豆腐はさいの目切り、にんじんはいちょう切り、里芋は一口大にする。
○ 干しいたけ	1 枚	⑫ 鍋に煮干だしとしいたけの戻し汁を入れて沸かし、材料を入れ、火が通ったらAの調味料で味を調える。
○ にんじん	1/2 本	
○ 里芋	120g	
A	上白糖	大さじ1/2
	酒	小さじ1/2
	うす口しょうゆ	小さじ2
	こい口しょうゆ	小さじ1
	煮干だし	200mL



## おけんちゃん



「おけんちゃん」は、静岡県の郷土料理で、建長寺のお坊さんが身近にあった材料を使って作ったのが始まりと言われています。最初は「けんちゃん煮」と言われていましたが、いつからか「おけんちゃん」と呼ばれるようになりました。

# ふるさとの味



## 凍み豆腐丼 牛乳 おひたし

### 凍み豆腐丼

- ※ 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	
○ ごはん	4杯	⑬ 高野豆腐はぬるま湯で戻してしぼり、1cm角に切ってAで下味をつける。	
○ (乾) 高野豆腐	20g	⑭ 片栗粉と薄力粉は混ぜてふるい、⑬の高野豆腐にまぶして揚げる。	
A {	きび砂糖	小さじ1/2	⑮ 干しいたけは水で戻し、千切りにする。
	うす口しょうゆ	小さじ1	⑯ たまねぎは千切り、にんじんはいちょう切りにする。
	酒	小さじ1	⑰ ねぎは、小口切りにする。
	揚げ油	適量	⑱ 鍋にだし汁を入れ、たまねぎ、にんじん、干しいたけを加えてやわらかくなるまで煮る。
○ 片栗粉	大さじ1	⑲ Bの調味料を入れ、味をつける。	
○ 薄力粉	大さじ1	⑳ ②の高野豆腐を加え、溶きたまごをまわし入れ、最後にねぎを散らす。	
○ 揚げ油	適量	21 どんぶりに炊けたごはんをよそい、⑧をかける。	
○ 干しいたけ	1枚		
○ たまねぎ	中1個		
○ にんじん	1/4本		
○ ねぎ	5cm		
○ たまご	3個		
B {	塩	少々	
	うす口しょうゆ	大さじ2	
	酒	小さじ1	
○ 煮干しだし	300ml		



### 凍み豆腐



「凍み豆腐」は全国的に「凍り豆腐」や「高野豆腐」と呼ばれています。東北地方では昔から「凍み豆腐」の名前で親しまれてきました。冬の寒さを利用して、豆腐を凍らせて天日干しで自然乾燥をさせた保存食です。東北の長い冬の貴重なたんぱく源として古くからお正月の雑煮や煮物などに欠かせない食材です。

# ふるさとの味



たちうお飯

牛乳

すまし汁

せんざんき

レモン風味漬

## せんざんき

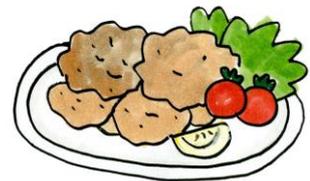
※ 分量は給食で提供する 小・中学年4人分の量

※ 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	200g	22 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
○ しょうが	少々	23 しょうがはすりおろす。
A { かい口しょうゆ	小さじ1	24 Aを合わせ、鶏肉を浸けておく。
酒	小さじ1	25 片栗粉をまぶして揚げる。
○ 片栗粉	大さじ2	
○ 揚げ油	適量	



## せんざんき



鶏肉に下味をつけ、片栗粉をまぶして唐揚げにしたものです。

「せんざんき」という変わった料理名の由来には諸説あり、そのひとつに、中国語の読み方からきているという説があります。

中国語で、鶏肉を揚げることを「炸鸡」(ザーチ)といい、特に骨のない肉を使う場合を「清炸鸡」(チンザーチ)といいます。「せんざんき」はこの「清炸鸡」(チンザーチ)がなまって、「せんざんき」と呼ぶようになったのではないかとわれています。

# ふるさとの味



栗おこわ

すまし汁

豚漬けフライ

おひたし

## 豚漬けフライ

※ 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	150g	26 豚肉は食べやすい大きさに切る。	
○ にんにく	少々	27 にんにくとしょうがは、すりおろしておく。	
○ しょうが	少々	28 豚肉に、①とAで下味をつける。	
A {	みそ	小さじ1	29 ②に薄力粉、卵、パン粉の順番で付け、油で揚げる。
	こいロしょうゆ	小さじ1/2	
	酒	小さじ1	
	白ごま	小さじ1	
○ 薄力粉	大さじ2		
○ 卵	15g		
○ パン粉	40g		
○ 揚げ油	適量		



みそ



みその種類は、米麴で作る「米みそ」、麦麴で作る「麦みそ」、大豆のみで作る「豆みそ」の大きく3つに分けられます。地域によってよく使われる種類は異なり、愛媛県では甘みの強い「麦みそ」が主流です。

# ふるさとの味



ごはん

牛乳

いも煮

たらの奄田揚げ

ごまあえ

## いも煮

※ 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
○ 里芋	中3個	30里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切って、下ゆでしておく。
○ 牛もも肉	50g	
○ こんにゃく	1/3枚	31だいこん、にんじんは皮をむいていちょう切り、ごぼうはささがき、こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
○ だいこん	80g	
○ ごぼう	1/4本	32まいたけは、食べやすい大きさにほぐし、京ねぎはななめ切りにする。
○ まいたけ	25g	
○ にんじん	1/4本	33鍋にだし汁を入れ、牛もも肉を加える。
○ 京ねぎ	1/3本	34①と②を加えて、柔らかくなるまで煮る。
○ 砂糖	小さじ2	35調味料を加え、最後にまいたけと京ねぎを入れて仕上げ。
○ こいロしょうゆ	大さじ1/2	
○ うすロしょうゆ	小さじ1	
○ 酒	小さじ1	
○ 煮干しだし	200mL	



## いも煮



「いも煮」は、山形県の郷土料理で秋になると河原などに集まり、大きな鍋で「いも煮会」が行われます。「いも煮」に使われる食材は、家庭や地域によって少しずつ異なり、牛肉以外に豚肉を使うところや、味付けも醤油ではなく、みそを使う地域があるのも特徴です。

# ふるさとの味



ごはん

牛乳

じぶに  
治部煮

つくね揚げ

即席漬

じぶに  
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	40g	36 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
○ 厚揚げ豆腐	60g	37 厚揚げ豆腐は1.5cmの角切りにする。
○ 里芋	中2個	38 干しいたけは水で戻して千切りにする。
○ 干しいたけ	1枚	39 里芋は食べやすい大きさに切り、下ゆでしておく。
○ 揚げ麩	8g	40 にんじんとたけのこは、いちょう切りにする。
○ にんじん	40g	41 小松菜は、下ゆでしてから2cmに切る。
○ たけのこ水煮	20g	42 鍋に煮干しだしを沸かし、材料を入れる。
○ 小松菜	1株	43 Aの調味料を加えて煮る。
A { 砂糖	小さじ1	44 最後に、小松菜を入れて仕上げる。
うす口しょうゆ	大さじ1	
酒	少々	
煮干しだし	300mL	



じぶに  
治部煮



石川県で冬によく食べられる郷土料理です。石川県は、日本海に面しており、冬は雪が積もる寒い地域です。

「治部煮」は、だし汁にしょうゆ、みりん、砂糖、酒を合わせ、鴨肉や鶏肉、野菜や麩などを煮込みます。

「治部煮」という名前は、煮ているときに「じぶじぶ」という音がすることが由来だという説があります。

# ふるさとの味



もち麦ごはん

牛乳

いよさつま

せんざんき

☀️ 緋のかぶなます ☀️

## 緋のかぶなます

※ 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	
○ 緋のかぶら漬け	40g	45 緋のかぶら漬けと大根は、せん切りにする。	
○ 大根	200g	46 大根はさっとゆで、冷ましておく。	
A {	砂糖	小さじ1強	47 Aをよく混ぜ合わせる。
	酢	小さじ1	48 ①と②を③の調味液で和える。
	ゆず果汁	小さじ1/2	
	塩	少々	



## 緋のかぶら漬



愛媛県松山市の特産品である「緋のかぶら漬け」は、「緋のかぶ」と呼ばれる赤かぶを塩漬けし、「だいだい」という柑橘の酢に漬けた美しい緋色の漬物です。この目が覚めるような鮮やかな赤色は、緋のかぶの表皮に含まれているアントシアニンが、酸に反応して赤く発色したものです。特に、だいだい酢は反応がよく、かぶの芯まで緋色に染まります。

色鮮やかでさっぱりと甘酸っぱく、お正月料理にも欠かせない一品です。

# ふるさとの味



ごはん

牛乳

おきりこみ

ホキの奄田揚げ

上州きんぴら

## 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
○ ゆでうどん	1 玉	49 若鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。
○ 若鶏もも肉	30 g	50 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
○ 油揚げ	1 / 3 枚	51 里芋は皮をむき下ゆでし、1 cmのちょう切りにする。
○ 山菜ミックス	20 g	52 だいこん、にんじんは、2 cmの短冊切りにする。
○ 里芋	中 1 個	53 京ねぎは斜めうす切りにする。
○ だいこん	30 g	54 鍋にだし汁を入れ、①を加えてひと煮立ちしたら、あく
○ にんじん	1 / 6 本	を取り、②③④と山菜ミックスを入れて煮る。
○ 京ねぎ	1 / 3 本	55 野菜が煮えたらうどんを入れ、調味料で味を調える。
○ みそ	大さじ 2	56 最後に京ねぎを加え、仕上げる。
○ 上白糖	少々	
○ 食塩	少々	
○ 煮干しだし	500mL	



## おきりこみ

「おきりこみ」は群馬県の郷土料理で、「おっきりこみ」や「煮ぼうとう」などと呼ばれます。小麦粉で作った幅の広い麺を、旬の野菜やきのこたっぷりの鍋に、「切っては入れ、切っては入れ」して煮込んで食べたことから、「おきりこみ」と呼ばれるようになりました。群馬県は、昔から小麦の栽培が盛んなため、小麦粉を使った料理が発展してきました。「おきりこみ」は、群馬県を代表する郷土料理です。

## ふるさとのお味



### ふる里の炊き込みごはん 牛乳

☀️ ゆば入りかきたま汁 ☀️

ギョウザ

小松菜のおひたし

### ゆば入りかきたま汁

※ 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
○ 卵	2個	57 ゆばは、ぬるま湯で戻して適当な大きさに切る。
○ ゆば (乾燥)	8g	58 たまねぎは、千切りにする。
○ たまねぎ	中1 / 2個	59 だし汁を火にかけ、たまねぎを加える。
○ ねぎ	2本	60 ゆばを加え、Aの調味料で味をつける。
A { うす口しょうゆ	大さじ1	61 Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵をまわし入 れる。
{ 塩	少々	
○ 煮干しだし	400mL	62 ねぎを散らして仕上げる。
B { 片栗粉	小さじ1	
{ 水	大さじ2	



ゆ ば



「ゆば」は、栃木県日光市を中心とした地域に古くから伝わる食べ物です。大豆からできた豆乳を温めたときに、表面にできる膜のようなものが「ゆば」です。

一般的に「ゆば」は「湯葉」と書きますが、日光では「湯波」と書き、厚みがあるのが特徴です。湯波は、刺身やうま煮、汁物、酢物など、いろいろな料理に使われます。