

# 越前町学校給食力シндаー

## ふるさと献立



【10月の給食目標】好き、きれいしないで食べましょう

10月24日

### 【献立名】

ごはん  
牛乳  
にゅうめん  
カレーのもちもち焼き  
うの花



### 【献立について】

日本の食料自給率は、年々減少し、現在は39%になっています。米だけは、自分の国でまかなえる量を生産していますが、私たち日本人はこの米を昔に比べて食べなくなってしまいました。現在の日本人は、米を60年前に比べて約半分しか食べていません。その分私たちは、外国から輸入した食料でお腹を満たしているのです。給食ではほぼ毎日ご飯です。そして「海土里ちゃん献立」や今日の「ふるさと献立」があります。越前町は、旬の地場産物を積極的に給食で取り入れている町で、環境にもやさしい町なのです。

日本の食糧自給率 = 39パーセント

とっても低いね。

### 【使用予定地場産物】

米 カレイ うすあげ ほしいたけ ねぎ きゅうり

### 【クイズ】

今日は「卵の花」についてのクイズです。  
卵の花とは、おからのことですが、  
おからは、何を作る時にできるものでしょうか。

- ① パン
- ② とうふ
- ③ チーズ

### 【解説】

おからは、豆腐を作る時の豆乳のしぼりかすです。これが植物の卵の花に似ていることからこのような呼び名になっているそうです。

【こたえ】 ②

## ☆作ってみましょう☆

### 卵の花

#### <材料(約5人分)>

うすあげ	60g(約2枚程度)
木綿豆腐	30g(1/10丁程度)
おから	80g
人参	30g(中2/3本程度)
ごぼう	30g(1/6本程度)
乾燥しいたけ	3g
ネギ	30g(1/3本程度)

油  
しょうゆ  
砂糖  
水

小さじ1弱  
大さじ1強  
大さじ2弱  
80ml

卵の花とは、おからの別称です。  
おからは豆腐を作るときの豆乳の絞りかすです。これは植物の卵の花に似ていることから、呼ばれています。  
味がないので調味や調理方法を工夫するのが味よく食べるコツです★



#### <作り方>

- ① 木綿豆腐はつぶしておく。
- ② ちくわは輪切り、にんじんは細い短冊、ごぼうはさがき、ねぎは小口に切っておく。
- ③ ひじきは水につけて、戻しておく。
- ④ 鍋に油をひき、にんじん、ごぼう、ひじきを入れ軽く炒める。
- ⑤ 水を入れて、しばらく煮る。
- ⑥ 薄あげを入れて、Aを入れて味付けする。
- ⑦ おからと豆腐を入れ、最後にねぎを入れて出来上がり。

※各センターによって味付け・食材等が異なる場合があります。  
※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。

この他にもちくわや干し椎茸を入れてもおいしいですよ。