

越前町学校給食カレンダー

ふるさとの日献立



【2月の給食目標】協力して時間内に配膳しましょう

2月7日

<p>【献立名】 あぶら 油あげごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とろろ こんぶのすまし汁 さわらの さいきょう焼き 煮びたし はぶたえもち</p>	<p>【献立について】 今日2月7日は「ふるさとの日」です。福井県は今から137年前の明治14年に生まれました。その誕生日が2月7日です。この日を記念して、給食に越前町や福井県の特産品、郷土料理をたくさん取り入れてみました。「身土不二」という言葉を聞いたことはありませんか。私たち人間も、他の動物や植物と同じで自然の中で生かされています。だから人間も、その季節にその土地で採れた新鮮な食べ物を食べて生活することが健康的であるという意味です。日本で最初に「食育」を唱えた石塚左玄はこの「身土不二」の精神を大切にしました。この石塚左玄はちょうど福井県が生まれた頃に生きた、福井県の偉人の1人です。</p>
	<p>福井県の誕生日 2月7日</p> <p>→ 「ふるさとの日」</p>

【使用予定地場産物】 米 うすあげ あつあげ えのき ねぎ 小松菜
 さわら 干しいたけ

<p>【なぞなぞ】 今日のはなぞなぞです。 みその世界で、だれにも負けない強いみそがあります。 このみその名前はなんというのでしょうか??</p>	<p>【解説】 みその中でだれにも負けない強いみそということで、西京(最強)みそが正解です。 今日は鯖にその西京味噌をつけて焼きました。 お味はいかがですか?</p>
	<p>【こたえ】 西京(最強)みそ</p>

☆作ってみましょう☆

油揚げごはん

<材料(約5人分)>						
米	3合	厚揚げ	120g	A	小さじ2弱	
酒	大さじ1	薄揚げ	25g		さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ2弱	にんじん	50g		しょうゆ	小さじ1/2
		干しいたけ	5g		酒	30g
		油	適量		枝豆	

※ 学校では、ごはんと具を別々に味付けをして混ぜ合わせています。家庭で作る場合には、ごはんと一緒に炊いてもおいしく仕上がります。

<作り方>

- ① 米を洗い適量の水を入れ、30分以上置く。
米を炊く時に、大さじ3杯程度の水を捨てて、酒としょうゆを加え、軽く混ぜてから炊く。
- ② 薄揚げ・にんじん・もどした干しいたけは短冊切りにして、厚揚げは角切りにする。
- ③ 鍋を温め、油をひき、②をAの調味料で炒め煮にする。
- ④ 炊きあがったごはん、③を混ぜ合わせてできあがり。

※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。