

# 越前町学校給食カレンダー

## 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16日

### 【献立名】

むぎ  
麦ごはん  
ぎゅうにゅう  
牛乳  
あつあ  
厚揚げのみそ汁  
かれいのもちもち焼き  
うの花のいり煮



### 【献立について】

きょう せかいしょくじょう じぶん くに  
今日は「世界食料デー」です。食料を自分の国でどれだけまかなえるかとい  
う指標に、食料自給率があります。日本の食料自給率は、年々減少し、現在  
は37%になっています。

こめ じぶん くに りょう せいさん わたし にほんじん  
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はんです。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 = 37パーセント

### 【使用予定地場産物】

こめ おおむぎ かれい こめ  
あつあげ えのき ねぎ みそ

とっても  
低いね。

### 【クイズ】

きょう う はな  
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】

おからとは、とうふをつくときのとうにゅう  
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☆

### 卵の花のいり煮

<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)
乾燥ひじき	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

<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。

卵の花とは、おからの別称です。

おからと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★



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。

※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。