越前町学校給食カレンダー

ふくい味の週間・ふるさと献立

11月15日

【11月の給食目標】　感謝して食べましょう

【献立名】

茶飯
牛乳
えのきのすまし汁
笹がれいのからあげ
キャベツのごまマヨあえ
ミニトマト

【献立について】

11月15日は、七五三の日です。

七五三は、子どもの成長と健康を祈り祝う行事です。なぜ、15日に行われるのでしょうか？その理由は、月の満ち欠けを基準とした旧暦で15日が必ず満月になり、縁起がよいとされたからです。 また、江戸時代、三代将軍の徳川家光が子どものお祝いをした日に由来するともいわれています。

ところで、昔から昆布は「よろこぶ」の音当てから縁起のよい食べものでした。食物繊維や無機質も豊富な昆布の日も11月15日です。昆布の日が、この日になったのは、健やかな子どもの成長を願うにふさわしい食品という理由もあったようです。今日のすまし汁も、昆布からだしをとっています。

【使用予定地場産物】　米　こまつな　もち米　キャベツ　えのきたけ　みつば　笹がれい　とうふ

【クイズ】

今日は、「だし」についてのクイズです。
給食では、何でだしをとっているでしょうか。

① かつおぶし
② こんぶ
③ 化学調味料

【解説】

給食で和食の汁ものや煮物がある時には、だしをとっています。
今日のすまし汁では、こんぶとかつおぶしを使ってだしをとって調味料をあまり使わなくてもおいしく食べられるように工夫しています。

【こたえ】①と②

☆作ってみましょう☆

茶飯

＜材料（約5人分）＞

米	250g
もち米	50g（米ともち米合わせて2合）
豆入番茶	2g
水	380ml
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	7．5ml
きんとき豆	25g

茶飯は、報恩講や法事などで出されることもあるごちそうの一つです。
茶飯は、奈良の東大寺・興福寺などで始められた「なら茶飯」が発祥とされています。給食では、番茶をわかして水の代わりにお米と炊き上げました。炊き上がったごはんに甘く煮た金時豆を混ぜ合わせています。番茶の香ばしさと金時豆の甘さのコンビネーションを楽しんでくださいね。

＜作り方＞

① 豆入り番茶は事前に煮出して冷ましておく。
② もち米は前日から浸水する。
③ 米、②のもち米、①の豆入番茶、しょうゆ、酒を入れて炊く。
④ 炊きあがったごはんにきんとき豆を混ぜてできあがり。

※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。