



# 越前町学校給食力シнда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5日

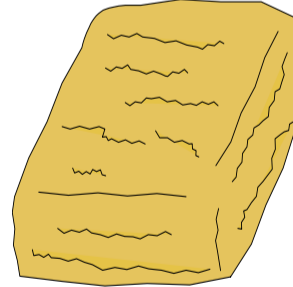
<p><b>【献立名】</b></p> <p>油あげごはん 牛乳 えのきのすまし汁 さわらの西京焼き 青菜の煮びたし けんけら</p> 	<p><b>【献立について】</b></p> <p>あさって2月7日は「ふるさとの日」です。福井県は今から139年前の明治14年に生まれました。この日を記念して、今日は、福井県や越前町の特産品、郷土料理をたくさん取り入れた「ふるさとの日献立」を給食で味わってください。地場産物の紹介の時に、どんな食品がよく聞いていてくださいね。食育という言葉に日本で最初に使った石塚左玄は、その土地に代々伝わる食生活が、わたし達の健康にとってなにより大切なものであるという、「身土不二」の教えを唱えました。石塚左玄は、福井県が誕生した頃の時代を生きた、福井県の偉人です。</p> <p style="text-align: center;"><b>福井県の誕生日</b> <b>2月7日</b> → 「ふるさとの日」</p>
<p><b>【使用地場産物】</b></p>	<p>米 さわら うすあげ あつあげ とうふ ほしいたけ えのきだけ ねぎ こまつな キャベツ けんけら にんじん</p>
<p><b>【なぞなぞ】</b></p> <p>今日はなぞなぞです。 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><b>【解説】</b></p> <p>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。 今日は鱈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 style="text-align: right;"><b>【こたえ】</b> 西京(最強)みそ</p> 

## ☆作ってみましょう☆

**<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
しょうゆ	大さじ2弱	にんじん	50g		しょうゆ
		干しいたけ	5g		酒
		油	適量		枝豆

## 油揚げごはん



※ 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。