

# 越前町学校給食カレンダー



## 海土里ちゃん献立の日

【5月の給食目標】身なりに気をつけて配膳しましょう

# 5月9日

|  |  |
|--|--|
| <p><b>【献立名】</b></p> <p>たけのごはん<br/>牛乳<br/>打ち豆汁<br/>さわらの磯辺揚げ<br/>小松菜のごまあえ</p>  | <p><b>【献立について】</b></p> <p>今日は「海土里ちゃん献立」の日です。旬の地場産物やそれらを使った料理をいつも以上に使用します。5月の地場産食材は「たけのこ」です。宮崎地区でとれてものを使っています。今年はおおゆきの影響でたけのこの成長が遅くなるといわれていましたが、4月に入って暖かい日が続いたため、たけのこの成長も順調で4月中ごろから取れ始めました。今年は「表年」でたくさんとれています。海土里ちゃん献立についてのポスターにも詳しく書いてあるので、ぜひ見てください。</p> <p style="text-align: right; font-size: 1.2em; color: #FFD700;">おいしいたけのこ!</p> |
|--|--|

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>【使用予定地場産物】</b> | 米    たけのこ    うすあげ    ほししいたけ    うちまめ<br>あつあげ    みそ    さわら    こまつな |
|-------------------|--|

|   |  |
|---|--|
| <p><b>【クイズ】</b></p> <p>みどりちゃん献立の「みどり」にはそれぞれ漢字が入りますが、「み」はどんな漢字でしょうか。</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>① 海<br/>② 美しい<br/>③ 南</p> | <p><b>【解説】</b></p> <p>「みどり」にはそれぞれ「海」「土」「里」が入ります。越前町が「海」と「土」と「里」に囲まれた素晴らしい地域だということからこの字が使われています。月に一度の地場産物たっぷり「みどりちゃん献立」を味わって食べてください。</p> <p style="text-align: right;"><b>【こたえ】 ①</b></p> |
|---|--|

### ☆作ってみましょう☆

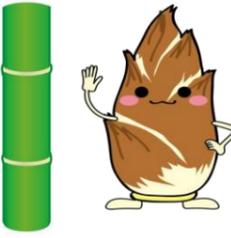
<材料(約5人分)>

|      |       |      |       |
|------|-------|------|-------|
| ごはん  | 3合    | 薄揚げ  | 60g   |
| 酒    | 大さじ1  | たけのこ | 130g  |
| しょうゆ | 大さじ2弱 | にんじん | 30g   |
|      |       | 炒め油  | 適量    |
|      |       | 砂糖   | 小さじ4  |
|      |       | 酒    | 小さじ1  |
|      |       | しょうゆ | 大さじ1強 |

<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杯程度水を捨て、酒としょうゆを加え軽く混ぜてから炊く。
- ② 薄揚げ・たけのこ・にんじんは、小さめの短冊切りにする。
- ③ なべを温め、油をひき、②を炒め煮にする。
- ④ 炊き上がったご飯と③を混ぜ合わせて完成。

## たけのご飯



たけのこは、とても成長が早い食べ物です。掘るのが遅れると苦味が出てきて、ついには、竹になり食べられなくなります。漢字の”旬(しゅん)”に竹冠で“筍(たけのこ)”。まさに旬を食べています。

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

※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。