

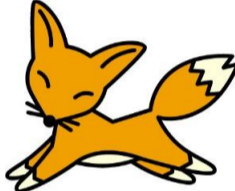


越前町学校給食力レンダ




【12月の給食目標】正しい姿勢でよくかんで食べましょう。

12月20日

<p>【献立名】</p> <p>減量わかめごはん 牛乳 きつねうどん 冬至南京 煮干しのスナック みかん</p> 	<p>【献立について】</p> <p>うどんは、日本を代表する「めん」の一つです。めん類の中ではもっとも消化吸収がよいので、胃腸が弱っている時や赤ちゃんの離乳食としても適しています。一般的には、うどんは「きつね」や「たぬき」を思いうかべる人が多いようです。きつねの好物の油揚げが入っているから「きつねうどん」。一方たぬきうどんは、天ぷらで具材(種)からはずれた、天かすの「種かす」が言い換えられて「たぬき」となり「たぬきうどん」となったとか。料理の呼び名にはいろいろなおもしろい話がありますね。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>たぬき</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>きつね</p>  </div> </div>
---	--

【使用予定地場産物】	<p>米</p> <p>うすあげ ねぎ ほししいたけ かぼちゃ</p>
-------------------	-------------------------------------

<p>【クイズ】</p> <p>日本で始めてわりばしを使ったのは、おさむらいさんがいた江戸時代です。いったい何屋さんが使い始めたのでしょうか。</p> <p>① うなぎ屋さん ② とんかつ屋さん ③ うどん屋さん</p>	<p>【解説】</p> <p>昔は、余っていた木を使ってわりばしを作っていましたが、最近ではわりばしを作るために木を切ったり、海外から輸入したりしています。マイ箸を持ち歩くのも、環境を守っていくうえで貢献できる一つの方法ですね。</p> <div style="text-align: right;">  <p>【こたえ】 ①</p> </div>
---	---

☆作ってみましょう☆

卵とじうどん

<p><材料(約5人分)></p> <p>ゆでうどん 200g 油揚げ 20g(1枚) 卵 3個 にんじん 25g(1/2本) 玉ねぎ 150g(1/2個) 干しいたけ 2枚 ねぎ 25g(5cm分)</p> <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> 油あげは、油抜きをして短冊切りにする 玉ねぎ、にんじんは千切りにする 干しいたけは、戻して千切りにする ねぎは、斜め切りにする だし汁にたまねぎ、にんじん、干しいたけ、油揚げを加えて煮る 野菜が煮えたら、調味料を加えて煮る 別鍋でうどんをあたためて、だし汁の中に入れる ねぎを加えて煮る。 汁が沸いたところへ溶き卵を加えて、火が通ったらできあがり。 	<p>だし汁 4カップ こいくちしょうゆ 25g(大さじ2弱) 酒 5g(小さじ1) 塩 5g(小さじ1)</p> 	<p>甘辛く味付けした油揚げをのせたものを「きつねうどん」 天かすを入れたものを「たぬきうどん」 だし汁にねぎだけのせたシンプルなものを「かけうどん」 いろいろな種類のうどんがありますね。</p>
--	--	--

卵は、汁が沸いたところへ入れると、ふわふわとした仕上がりになります。

※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。