

# 越前町学校給食力レンダ

## 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7日

### 【献立名】

あぶらあげごはん  
牛乳  
えのきのすまし汁  
さわらの西京焼き  
なます  
水ようかん



### 【献立について】

今日2月7日は「ふるさとの日」です。福井県は今から141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」を味わってください。地場産物の紹介の時に、どんな食品かよく聞いてくださいね。  
食育という言葉が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、わたく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。

福井県の誕生日  
2月7日



「ふるさとの日」

### 【使用地場産物】

米 ちゅうあげ とうふ えのきたけ にんじん ほうれんそう だいこん

### 【なぞなぞ】

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？

### 【解説】

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。  
今日は鯖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？



### 【こたえ】

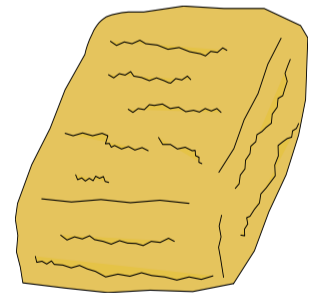
西京(最強)みそ

## ☆作ってみましょう☆

### あぶらあげごはん

#### <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	大さじ1
しょうゆ	大さじ2弱	にんじん	50g		しょうゆ	小さじ1/2
		干しいたけ	5g		酒	30g
		油	適量		枝豆	



※ 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。