

越前町学校給食カレンダー

ふるさと献立



【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

<p>【献立名】</p> <p>あぶらあげごはん 牛乳 里芋とまいたけのみそ汁 さわらのフライ なます 羽二重もち</p>	<p>【献立について】</p> <p>今日2月7日は「ふるさとの日」です。福井県は今から143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、福井県の特産品、郷土料理をたくさん取り入れた「ふるさと献立」です。地場産物の紹介の時に、どんな食材があるかよく聞いてみてくださいね。</p> <p>食育という言葉が日本で最初に使った石塚左玄先生は、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。石塚左玄先生は、福井県が誕生した頃の時代を生き、福井県の偉人です。</p>
	<p>ふくいけん たんじょうび 福井県の誕生日 2月7日</p> <p>→ 「ふるさとのひ」</p>

【使用地場産物】	米	あつあげ	みそ	さわら	さといも
	はくさい	だいこん	ねぎ	まいたけ	

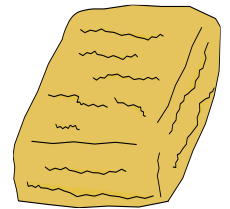
<p>【なぞなぞ】</p> <p>今日はなぞなぞです。 みその世界で、だれにも負けない強いみそがあります。 このみその名前はなんというのでしょうか？</p>	<p>【解説】</p> <p>みその中でだれにも負けない強いみそということで、西京(最強)みそが正解です。 魚にその西京味噌をつけて焼く料理もありますね。</p>
	<p>【こたえ】 西京(最強)みそ</p>

☆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。