

ふるさと食の日 献立紹介

担当 牛津小学校
学校栄養職員 松村



11月に市内の全小中学校で実施予定です。

市内産と県内産の食材を多く取り入れた和食の給食です。

- ・ごはん（市内産 夢しずく）
- ・さが生まれ牛乳
- ・豚のしょうが炒め
- ・小城レモン風味の白菜塩昆布あえ
- ・みそけんちん汁



小城市食育
キャラクター
あーも！ファミリー

☆☆ 豚のしょうが炒め ☆☆

材料と分量(4人分)		作り方
ぶた肉 200g	塩こしょう 少々	1 たまねぎをスライス、さやいんげんを斜め切り、しょうが、白ネギをみじん切りにする。 2 ぶた肉は、しょうが焼き用を短冊切りにする。 3 フライパンに油、しょうが、白ねぎを入れ火にかける。 4 3の香りが出たら肉を入れ、酒、塩こしょうをふる。 5 肉の色が変わるまでよく炒めたら、残りの調味料で味付けをし、水溶きかたくり粉でとろみを付ける。
たまねぎ 70g	みりん 小さじ1	
さやいんげん 30g	淡口醤油 小さじ1	
(おろし)しょうが 2g	濃口醤油 小さじ1/2	
白ねぎ 5g	砂糖 少々	
サラダ油 小さじ1弱	かたくり粉 3g(水で	
酒 小さじ1	溶いておく)	

☆☆ 小城レモン風味の白菜塩昆布あえ ☆☆

材料と分量(4人分)		作り方
はくさい 150g	淡口醤油 小さじ1/2	1 野菜を短冊切りにする。 2 湯を沸かし、白菜ときゅうりは、色が鮮やかになる程度に軽く茹でて水にとり、軽く絞って水気を切っておく。 3 野菜と塩昆布を混ぜ合わせ、ごま、淡口醤油とレモン汁で和える。
きゅうり 120g	すりごま 5g	
にんじん 25g	レモン汁 少々	
	塩昆布 5g	

☆☆ みそけんちん汁 ☆☆

材料と分量(4人分)		作り方
鶏肉(こま切れ)40g	干しいたけ 5g	1 干しいたけを戻し、昆布を浸ける。 2 大根、人参、さといもをいちょう切りにする。さといもは、少し厚めに切る。葉ねぎは小口切り、こんにゃくは、ちぎる。 3 こんにゃくを乾煎りし、水分が飛んだら油を入れ、鶏肉を加えて炒め、酒を振る。 4 豆腐を崩しながら加え、炒める。 5 出汁と椎茸を入れる。椎茸の戻し汁も少し入れる。 6 さといもを加え、串が通る程度まで煮る。 7 みそを溶き入れて、葱を加える。
とうふ 90g	葉ねぎ 25g	
だいこん 70g	サラダ油 小さじ1弱	
にんじん 40g	酒 小さじ1	
ささがきごぼう 35g	みそ 45g	
さといも 90g	出し昆布 3g	
板こんにゃく 40g	水 430cc	

和食は健康によかばんたー



「おぎまんが」より