

給食だより

広島市立南観音小学校

冬休み号

さあ、冬休みです。
いろいろな行事があり、子どもたちは楽しみですね！！
でも、大人は何かと落ち着かない、忙しい年末年始です。
日々の献立作りの参考に、12月・1月の学校給食の献立をご紹介します。



量はあくまで計算上です。大量調理とは違うこともありますので、味付けはご家庭の好みに調整してくださいね。

だいにんのピリカラ丼

12月のこんだてより

《材料》 4人分

麦ごはん（白でも）・・・2合
豚もも肉（細切り）・・・200g
だいこん・・・中1/3本
たまねぎ・・・大1/2個
にんじん・・・中1/2本
ねぎ・・・4本くらい
炒め油・・・小さじ2弱
おろし生にんにく・・・小さじ1
しょうが（みじん切り）・・・小さじ1
豆板醤・・・小さじ1/3
しょうゆ・・・大さじ3強
酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
さとう・・・大さじ1
中華スープのもと・・・小さじ1
オイスターソース・・・小さじ1
かたくり粉・・・大さじ1
水・・・1カップ強

- ① だいこんは1センチの角切り、たまねぎ・にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
 - ② 鍋に油、おろしにんにく、しょうが、豆板醤を入れ加熱し、香りをだしてから豚肉を炒める。
 - ③ たまねぎ・にんじん・だいこんを炒め、水を加えて煮、あくをとる。
 - ④ 調味し、ねぎを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
 - ⑤ ごはんにかけて食べる。
- * 旬のおいしい大根を、たくさん食べることができる料理です。



ほろいなか

くわいのからあげ

地場産物を使った料理です

《材料》 4人分

くわい（sサイズ）・・・180g
揚げ油・・・適宜
塩・・・少々

- ① くわいは、ひげ根を気にせず丸ごと洗う。
- ② くわいを低温（150～160℃）でじっくり揚げる。
- ③ 熱いうちに塩をまぶす。

* 作り方も味付けもシンプルですがとても人気がありました。薄切りにして揚げると、くわいチップスになります。

菜めしの具

12月の新料理

《材料》 4人分

広島菜漬け（刻み）・・・90g
ちりめんいりこ・・・大さじ4
さけフレーク・・・大さじ3
白いりごま・・・大さじ1強
しょうゆ・・・小さじ1

- ① 広島菜漬けはあらみじん切り、ちりめんいりこは湯通しする。さけフレークは汁気をきる。
- ② さけをから炒りし、ちりめんを入れてさらに炒める。
- ③ 広島菜漬けを加えて、水気がなくなるまで炒め、仕上げにしょうゆ、白いりごまを入れる。

* 地場産物の広島菜漬けも、ソフトふりかけのようにすると子どもも食べやすく、カルシウムもしっかりとれます。

* しょうゆは味を見て加減する。

のっぺい汁

12月のこんだてより

《材料》 4人分

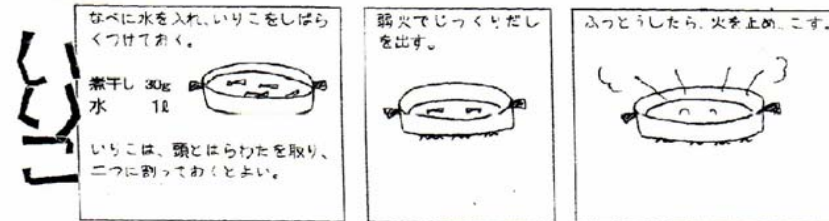
鶏胸肉（スライス）・・・60g
豆腐（木綿）・・・1/2丁
さといも・・・中2個
板こんにゃく・・・1/3枚
だいこん・・・5センチ程度
にんじん・・・1/3本
干しいたけ・・・2枚
ねぎ・・・4本くらい
しょうゆ・・・大さじ2弱
酒・・・大さじ1/2
塩・・・小さじ1弱
かたくり粉・・・大さじ1
煮干だし・・・600cc

- ① 煮干だしを用意。（右参照）
- ② 豆腐は角切り、さといもは厚めのいちよう切り、板こんにゃくはあく抜きをして色紙切り、だいこん・にんじんはいちよう切り、干しいたけはもどしてせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁を沸騰させ、鶏肉を入れ、あくをとる。
- ④ こんにゃく、にんじん、だいこん、しいたけ、さといもを加えて煮る。
- ⑤ 豆腐を加えて調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、仕上げにねぎを加える。

実は、12月にたくさん残った汁物です。のっぺい汁に限らず、汁物は残りがちです。「具が多い」「みそが嫌い」という声を耳にしました。子どもたちは、みそが苦手なのでしょうか？

具たくさんな汁物は、具材からうま味が出て、塩分を減らすことができます。また、みそは昔からしょうゆと並んで、日本の代表的な調味料です。栄養学的にも、米に少ないアミノ酸があるので、「ごはんとみそ汁」といった組み合わせは理にかなった食べ方なのです。子どもたちにも「だし」や「みそ」のおいしさをもっと知ってほしいですね。

煮干し



鶏手羽肉と大根の煮物

《材料》 4人分

若鶏骨付き手羽中肉（ハーフカット）
・・・240g
生揚げ・・・120g
板こんにゃく・・・1/2枚
だいこん・・・1/2本
にんじん・・・1/2本
しょうゆ・・・大さじ3強
さとう・・・大さじ3
酒・・・大さじ1
塩・・・少々
水・・・160cc

1月のこんだてより

- ① 手羽中肉はさっとゆでておく。
- ② 生揚げは油抜きして角切り、板こんにゃくはあく抜き、色紙切り、だいこん・にんじんは厚めのいちょうぎりにする。
- ③ 水と調味料を煮立て、①の手羽中肉を煮、取り出しておく。
- ④ だいこん、板こんにゃく、にんじんを入れて煮含める。
- ⑤ さらに生揚げを入れて煮含める。
- ⑥ ③の手羽中肉を加える。

* だいこんは一度ゆでておくと、味がしみ込みやすい。

人気料理です。
骨からいい味がでます。

わかさぎの南ばん漬け

《材料》 4人分

（冷）わかさぎ・・・30匹
かたくり粉・・・大さじ2
揚げ油・・・適宜
ねぎ・・・2本
酢・・・大さじ1と1/2
さとう・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ1
七味とうがらし・・・少々
白いりごま・・・大さじ3

1月のこんだてより

- ① ねぎは小口切りにする。
- ② わかさぎは、かたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ カッコ内の調味料とねぎをひと煮立ちさせ揚げたわかさぎの上からかけ、白いりごまをふる。

* ししゃもに変えてもいいです。
少し甘めの仕上がります。

豆腐サラダ

《材料》 4人分

ボンレスハム・・・3枚
豆腐・・・2/3丁
きゅうり・・・1本
塩・・・少々
（缶）ホールコーン・・・大さじ6
にんじん・・・1/3本
マヨネーズ・・・大さじ6
酢・・・小さじ1
さとう・・・小さじ1強
こしょう・・・少々
半すり白いりごま・・・小さじ2弱

1月のこんだてより

- ① 豆腐は角切りにしてゆでてつぶし、冷ましておく。にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。
- ② ハムは色紙切り、きゅうりは輪切りにして下塩、ホールコーンは汁けをきっておく。（給食ではハムやきゅうりも加熱します）
- ③ よく冷ました材料をカッコ内の調味料、半すり白いりごまであえる。

* 豆腐が苦手でも、このサラダなら。
おいしいですよ。

くいきんとん

《材料》 4人分

さつまいも・・・中1本
（缶）栗甘露煮（4つ割）・・・6個
さとう・・・大さじ1
塩・・・少々
シロップ・・・適宜

1月の行事食より

- ① さつまいもは角切りにして、ゆでる。
- ② さつまいもが熱いうちに、シロップを加え、かたさを調整する。
- ③ 味を見て調味料を加えて練り、栗と混ぜ合わせる。

* シロップとさとうは調節してください。
さつまいもは蒸してもよい。



黒豆のはじき揚げ

《材料》 4人分

黒豆・・・90g
かたくり粉・・・大さじ1
揚げ油・・・適宜
さとう・・・大さじ2と1/2
塩・・・少々

1月の行事食より

- ① 黒豆を一晩水につけておく。
（給食では、当日処理です）
- ② かたくり粉をまぶして油で揚げ、熱いうちにさとうと塩をまぶす。



みそおでん

《材料》 4人分

牛肩肉（スライス）・・・120g
さつまあげ・・・1枚
うずら卵（水煮）・・・18個
生揚げ・・・1枚
さといも・・・3個
板こんにゃく・・・1/3枚
だいこん・・・1/4本
赤みそ・・・大さじ5
さとう・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ1/2
みりん・・・大さじ1/2
だし昆布だし・・・350cc

1月のこんだてより

- ① だし昆布でだしをとり、牛肉を加えて煮る。
- ② さつま揚げは大きめの短冊切り、生揚げは油抜きして角切り、さといも・だいこんは厚めのいちょう切り、板こんにゃくはあく抜きして小さめの三角切りにする。
- ③ だいこん、こんにゃくを入れ煮る。さといも・うずら卵・生揚げ・さつま揚げを入れ煮る。
みそ以外で調味する。
* だしを取った後のだし昆布を半量角切りにして使用。
- ④ 材料がやわらかくなったら、みそを加えて煮含める。

* 一度にたくさん作るおでんなので、量は目安として。味付けを参考にしてください、具材は調整してください。

* だいこんは一度ゆでておくと、味がしみ込みやすい。