



食育だより

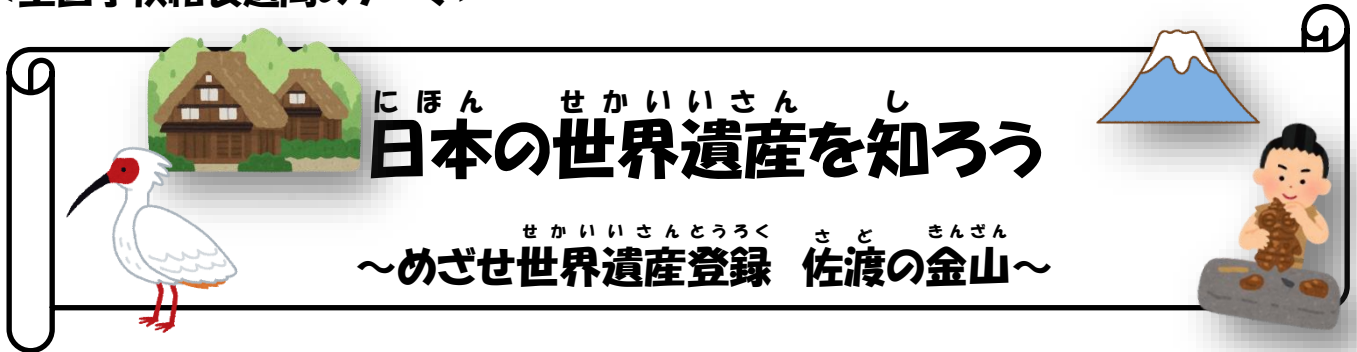
とくべつごう
特別号

上越市立南本町小学校
令和4年1月20日

1月24日～28日は、全国学校給食週間です。給食への理解を深め、関心を高める1週間にしましょう。

給食を通して日本の世界遺産を知り、佐渡の金山の世界遺産登録を応援しましょう！

<全国学校給食週間のテーマ>



24 日 (月)	古代米ごはん 牛乳 さけのしおやき ごまあえ 縄文鍋	北海道・北東北の縄文遺跡群 2021年、世界文化遺産に登録されました。1万年以上にわたって、植物や魚をとったり、狩りをしたりして暮らしていた人々の生活などを伝える文化遺産です。北海道、青森県、岩手県、秋田県にある17の遺跡から構成されています。
25 日 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と大豆の黒糖しょうゆ マンゴーの森サラダ もずくのみそしる	奄美大島・徳之島・沖縄島北部 および西表島 2021年、世界自然遺産に登録されました。アマミノクロウサギやイリオモテヤマネコなど、世界的にもめずらしい生き物や、絶滅しそうな生き物がたくさんいることが評価されて登録されました。
26 日 (水)	ソフトめん 牛乳 ゆきみじる あげだしどうふ はるさめの糸サラダ	白川郷・五箇山の合掌造り集落 1995年、世界文化遺産に登録されました。合掌造りとは、傾斜のある「かやぶき屋根」を特徴とした家のことをいいます。雪深い環境にあわせて生み出された建築様式であること、伝統的な集落であることなどから登録されました。
27 日 (木)	ごはん 牛乳 しらすとひじきのつくだに 四季の富士五胡ひたし ほうとうじる 富士山ゼリー	富士山 2013年、世界文化遺産に登録されました。信仰の対象であるとともに、芸術作品に大きな影響をあたえたことなどから登録されました。
28 日 (金)	ごはん 牛乳 いかの黄金あげ わかめのあえもの 金塊スープ	めざせ世界遺産登録！ 佐渡の金山 「佐渡の金山」は、長い期間に渡り、金や銀を生産し、日本最大の金銀山として日本や外国の経済に大きな影響を与えました。今、「佐渡の金山」は、世界遺産登録を目指しています。

◎分量はすべて4人分ですが、各家庭で調節ください。

縄文鍋

<材料>

- 豚肉…50g
- 酒…少々
- にんじん(いちょう切り)…1/4本
- 大根(いちょう切り)…5cm
- ごぼう(ささがき)…10cm
- じゃがいも(厚めいちょう)…1個
- しらたき…40g
- しめじ…20g
- 山菜水煮…30g
(なめこ、わらび、水菜、えのき、うど、たけのこ)
- ねぎ(ななめ薄切り)…10cm
- だし昆布…少々
- 塩こうじ…大さじ1
- 塩…小さじ1/3

<作り方>

- ①豚肉は酒でもんでおく。
- ②だし昆布でだしを取り、食材を固い順に煮る。
- ③塩こうじと塩で調味して出来上がり！

★給食では、昆布でだしを取った後、細切りにして食材のひとつとしていただきます。



豚肉と大豆の黒糖じょうゆ

<材料>

- 豚もも肉2cm角…160g
- 酒…少々
- しょうゆ…小さじ1
- 乾燥大豆…18g
- かたくり粉…20g
- 米粉…12g
- 揚げ油
- 砂糖…小さじ1
- 黒砂糖…小さじ2
- しょうゆ…大さじ1/2
- みりん…小さじ1
- 水…大さじ1

<作り方>

- ①大豆は水に一晩つけておく。
- ②豚肉に下味をする。
- ③豚肉と水切りした大豆に混ぜた粉をつけてそれぞれ揚げる。
- ④タレを煮る。
- ⑤揚げた③に、タレを絡めて出来上がり！

★大豆は低温でじっくり揚げると、ポリポリとした食感でおいしく揚がります。



はるさめの糸サラダ

<材料>

- 緑豆春雨…16g
- もやし…120g
- にんじん(細切り)…4cm
- きゅうり(細切り)…1/5本
- しょうゆ…小さじ1
- 酢…大さじ1/2
- 砂糖…少々
- 塩…少々
- ごま油…小さじ1/2

<作り方>

- ①春雨を茹でて適当な長さに切る。
- ②野菜を茹でて冷ます。
- ③調味料であえて、出来上がり！

しらすとひじきのつくだに

<材料>

- しらす干し…30g
- 塩吹き昆布…4g
- ひじき…3g
- しょうゆ…小さじ1/2
- 酢…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1強
- みりん…小さじ1/2
- 花かつお…2g
- 白いりごま…5g

<作り方>

- ①ひじきと昆布を調味料で煮る。
- ②しらすとごまを加える。
- ③花かつおをダメにならないよう少しずつ加えて、出来上がり！

いかの黄金あげ

<材料>

- いか50g切り身…4枚
- 酒…小さじ1/2
- 塩…小さじ1/2
- にんにく(すりおろし)…少々
- カレー粉…1g
- ターメリック…少々
- かたくり粉…20g
- 米粉…6g
- 揚げ油

<作り方>

- ①いかに下味をつける。
- ②かたくり粉と米粉を合わせた粉をいかにまぶす。
- ③油で揚げて出来上がり！



★このレシピからターメリックを抜くと、給食で人気の「いかのさらさあげ」になります。