



# もりもりげんき

令和7年11月

日野町教育委員会

11月は、実りの秋・食欲の秋 食べ物がおいしい季節です。給食でも旬の食材を使ったおいしい料理が登場しています。また、11月からは、図書コラボ給食が始まり、絵本など本の中から出てくる食べ物が、給食に登場しています。本と一緒に給食を楽しみましょう！

## おさなないもがいっぱい！！

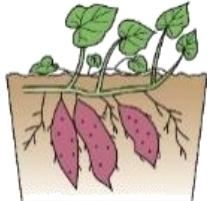
10月24日(金) 日野小学校の2年生は、日野小学校の近くにある食育畑で、春に植えたたくさんのさつまいもを農業委員さんと一緒におこしました。子供たちは大きなものも、カゴまで運び、大きなものと小さいものに分けました。がとれました。その後、来年の2年生が収穫してくれるたまねぎの苗を植えました。子どもたちは、さつまいもをおみやげにもらってとてもうれしそうでした。収穫した500g以上のさつまいもは、11月の給食に使用しました。



よいしょ。大きいおいもをカゴまで運びました！たくさんとれたよ！



農業委員さんは、子供たちが植えた後を直してくださいました。



### 給食に登場するさつまいも料理

おに鬼まん（蒸しパンの中にサイコロに切ったさつまいもを入れたもの）・ふかしいも・大学芋・みそ汁の具などで登場します。



## 近江牛

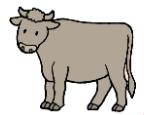
### 関西近江牛学校給食等提供事業

11月19日(水)

## 近江牛の焼肉

### 作り方

近江牛スライス	240g
たまねぎ	100g
しょうゆ	大さじ2
料理酒	小さじ2
しょうが	1片
にんにく	1片
下味	りんごすりおろし 25g
豆板醤	少々
みりん	大さじ1
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ2
炒め油	小さじ1



11月27日(木)

### 関西地域内特産畜産水産物提供事業

## さわら

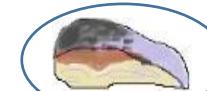
### さわらの幽庵焼き

#### 材料

サワラ 50g	4切
下味	料理酒 小さじ1
濃い口醤油 小さじ2	
みりん 小さじ1	
たれ	濃い口醤油 小さじ2
みりん 小さじ2	
砂糖 小さじ1	
ゆず果汁 大さじ1	
水	

#### 作り方

- ① サワラに下味をつける。
- ② たれの調味料を鍋に入れ少し煮詰める。
- ③ サワラを焼き、②のたれをかける。



関西エリア内の学校給食に、関西地域内の畜産物や水産物の特産品を提供し、府県域を越えた地産地消の推進を目的に、関西広域連合から京都府の特産品「さわら」を提供していただきます。食への興味や関心をもってほしいです。



ふるさと学習で、南比都佐小の4年生が「日野菜のレシピ」を考案しました。

11月20日の「日野菜のお好み焼き」はそのレシピの中の1つです。

日野菜は南比の大切な「宝」です。そして日野菜はとてもおいしい野菜です。色々な料理にアレンジできます。そこでたくさん的人に日野菜のよさを知らせてもらいたいと思い、四年生で日野菜のレシピを考えました。作った料理を日野菜が苦手な人も「おいしい」と言って食べることができた自慢のレシピ集です。たくさんの人においしくたべてもらいたいです。（南比小4年生日野菜のレシピ集より）

## 近江牛のすき焼き

材料(4人分)

近江牛	120g	作り方
焼き豆腐	80g	① 焼き豆腐は1.5cm角に切る。
たまねぎ	140g	② 白菜は1.5cm幅に、白ねぎは1cm幅の斜め切りに、玉ねぎは5mm幅にスライスする。糸こんにゃくは長ければ短く切る。麺は水に漬けて絞る。
はくさい	180g	
白ねぎ	40g	
ささがきごぼう	40g	
糸こんにゃく	60g	
焼ふ	8g	③ 鍋に砂糖、しょうゆ、酒、みりんを入れ肉を入れて焼く。麺以外の材料を入れて煮る。最後に麺を入れる。
砂糖	大さじ3	
しょうゆ	大さじ2	
料理酒	小さじ1	
みりん	小さじ2	

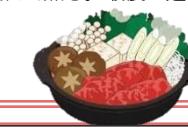
県からの補助金で近江牛をいただけることに感謝です！

## スリランカ風カレー

材料(4人分)

鶏ミンチ	160g	作り方
しょうがすりおろし	小さじ1	① たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマンは、みじん切りにする。
にんにくすりおろし	小さじ1	② 鍋に油を熱し、たまねぎをよく炒める。(炒めるほど甘みが増す)鶏ミンチ、にんにく、しょ
レンズ豆水煮	60g	ょうが、ピーマンを入れ炒め、
たまねぎ	300g	カレー粉、ガラムマサラを入れさらに炒める。
赤ピーマン	20g	
黄ピーマン	20g	
トマト水煮缶	50g	
トマトケチャップ	60g	③ レンズ豆、トマト水煮、ケチャップ、ウスターソース、スープ
炒め油	適量	ストックを入れる。水を入れ
カレー粉	小さじ1/2	煮込む。
ガラムマサラ	少々	
カレールウ	30g	④ カレールウを入れさらに煮込み、仕上げに豆乳を入れる。
ウスターソース	12g	
スープストック	小さじ1/2	
調整豆乳	70cc	
水	400cc	

給食ではココナッツミルクの代わりに豆乳を使います！



本場のスリランカカレーは、ココナッツミルクをベースにした、スパイクス豊かなサラサラしたカレーで、大皿に盛られたごはんを中心に数種類のカレーを用意して、各自取り分けて食べます。

## Let's cooking !

### 学校給食の献立レシピ



#### きのこのスープ

材料(4人分)

鶏肉もも	40g	作り方
たまねぎ	160g	① 鶏肉は、細かく切る。玉ねぎは1,5cm角に切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。えのきたけは、石づきを取り、1/2に切りほぐす。
しめじ	40g	エリンギは2cm幅に切り縦半分にし薄くスライスする。
えのきだけ	30g	
エリンギ	40g	② 鍋に油を入れ、鶏肉を入れて炒め、軽く火が通ったら、塩、こしょうをし、たまねぎをいれて炒める。しめじ、えのきだけ、エリンギをいれ
炒め油	適量	てさらに炒める。
牛乳	80cc	③ 水を加え、ホワイトルウを入れ煮込む。牛乳を加え、沸騰直前に火を止める。
ホワイトルウ	50g	
スープストック	小さじ1	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	

#### きのこのスープで温まりましょう！

## 日野菜の簡単夏寿司 給食バージョン

作り方

- ご飯はかために炊き、すし酢を合わせておく。
- 日野菜切漬けは、1cm幅に切る。
- きゅうりは輪切りにし、塩をしてしばらくおき絞る。
- 卵をボールに割り入れほぐし、塩、砂糖を入れる。フライパンに油をひき、卵を入れ薄焼きにし、細く切り錦糸卵を作る。
- すし飯に、日野菜、きゅうり、鮭をあわせる。錦糸卵をのせ、いりごまをふる。

南比都佐地区の方から教えていただいたレシピを給食用にアレンジして11月17日に実施しました！

## 日野菜のお好み焼き

作り方

- キャベツは、太めの千切りにする。
- 日野菜の葉はこまかくし、根は薄くスライスし、塩もみをする。
- 豚ミンチ130g、卵1個、水適量、サラダ油適量、お好み焼き粉160gを混ぜる。
- ボールに卵を割りほぐし、水、お好み焼き粉をいれ、よく混ぜる。キャベツ、豚ミンチ、日野菜を入れます。
- フライパンに油を熱し、②を4等分し、丸く落とし両面を焼く。お好み焼きソースをかける。

給食では焼き込みにして、焼き上がったラスクランブルエッグを混ぜています！

## 日野菜のチャーハン

材料(4人分)

- 白ご飯2合、日野菜の葉50g、鶏がらスープ小さじ2、塩小さじ1/2、こしょう少々、濃い口醤油小さじ1、ごま油小さじ1/2、卵2個、塩・こしょう少々を混ぜる。
- 洗った米を炊飯器に入れ、分量より少し少なめの水を入れる。鶏ガラスープの素、塩、こしょう、しょうゆ、①の日野菜を入れて炊く。
- 卵を割りほぐし塩、こしょうを入れ、炒り卵を作る。
- 炊けたご飯に、③を混ぜ合わせる。



冬休みにご家庭でもぜひ作ってみてくださいね！

