



もいもいげんき

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、絵本など本の中に出てくる食べ物が、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！

おおきなおいもがいっぱい！！

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お芋を農業委員さんと一緒においしくいただきました。子供たちは大きなお芋を、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。よいしょ。大きいお芋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

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)・ふかし芋・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)

県内の児童や生徒などに、近江牛の魅力とおいしさを伝えるため、滋賀県農政水産部畜産課から学校給食に近江牛を提供していただきます。使用する近江牛は、近江牛認定書が発行される物です。生き物の命をいただくことに感謝していただきます。12・1月にも近江牛を使用します。お楽しみに！

近江牛の焼肉

<材料>(4人分)

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
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

<作り方>

- ① たまねぎは横半分に切って2mm幅にスライスする。
- ② にんにく、しょうがはすりおろす。(すりおろしてもOK)
- ③ ボールに肉、たまねぎ、下味の調味料を入れてもみ込む。
- ④ フライパンに油をひいてあつくなったら、③をいれて焼く。



11月27日(木)

関西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>(4人分)

サワラ	50g	4切
料理酒	小さじ1	
濃口醤油	小さじ2	
みりん	小さじ1	
濃口醤油	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。そこでたくさんの人に日野菜のよさを知っ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。たくさんの方においしく食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

県からの補助金で近江牛をいただけることに感謝です！

<材 料>(4人分)

近江牛	120g
焼き豆腐	80g
たまねぎ	140g
はくさい	180g
白ねぎ	40g
ささがきごぼう	40g
糸こんにゃく	60g
焼酎	8g
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

<作り方>

- ① 焼き豆腐は1.5cm角に切る。
- 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。麩は水に漬けて絞る。
- ③ 鍋に砂糖、しょうゆ、酒、みりんを入れ肉を入れて焼く。麩以外の材料を入れて煮る。最後に麩を入れる。



スリランカ風カレー

給食ではココナッツミルクの代わりに豆乳を使います！

<材 料>(4人分)

鶏ミンチ	160g
しょうがすりおろし	小さじ1
にんにくすりおろし	小さじ1
レンズ豆水煮	60g
たまねぎ	300g
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
炒め油	適量
カレー粉	小さじ1/2
ガラムマサラ	少々
カレールウ	30g
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

<作り方>

- ① たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマンは、みじん切りにする。
- 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、しょうが、ピーマンを入れ炒め、カレー粉、ガラムマサラを入れさらに炒める。
- ③ レンズ豆、トマト水煮、ケチャップ、ウスターソース、スープストックを入れる。水を入れ煮込む。
- 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。



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、スパイス豊かなサラサラしたカレーで、大皿に盛りだ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
たまねぎ	160g
しめじ	40g
えのきだけ	30g
エリンギ	40g
炒め油	適量
牛乳	80cc
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

<作り方>

- 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。えのきだけは、石づきを取り、1/2に切りほぐす。エリンギは2cm幅に切り縦半分にし薄くスライスする。
- 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、エリンギをいれてさらに炒める。
- 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。

きのこたっぷりのスープで温ましましょう！

麻婆だいこん

<材 料>(4人分)

だいこん	450g
豚ミンチ	160g
にんにくおろし	少々
しょうがおろし	少々
ねぎ	20g
たまねぎ	120g
炒め油	小さじ2
豆板醤	少々
砂糖	小さじ1
中華スープの素	小さじ1
濃い口醤油	大さじ1
赤だしみそ	大さじ1
料理酒	小さじ2
水	200cc
片栗粉	大さじ1
ごま油	少々

<作り方>

- ① だいこんは、1.5cmの角切りにする。ねぎは3ミリ位の小口切り、たまねぎはみじん切りにする。だいこんは下茹でをする。
- ② ①の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 中華鍋に、油を熱し、豚ミンチ、にんにく、しょうが、たまねぎ、豆板醤を入れ炒める。②を入れ、煮立たせ、だいこんを入れる。だいこんに味が染みたら、ねぎを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げにごま油を入れる。

豆腐の代わりに旬の大豆根を使います。味が薄い場合は調味料を増やしてください。



日野菜の簡単夏寿司 給食バージョン

<材 料>(4人分)

米	2合
日野菜切漬	120g
きゅうり	2本
鮭ほぐし身	80g
すし酢	65ml
卵	1個
塩	少々
砂糖	少々
サラダ油	適量
いりごま(白)	12g

<作り方>

- ① ご飯はかために炊き、すし酢を合わせておく。
- ② 日野菜切漬は、1cm幅に切る。
- ③ きゅうりは輪切りにし、塩をしてしばらくおき絞る。
- ④ 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。
- ⑤ 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

南比都佐小の4年生考案のレシピをアレンジしました。

<材 料>(4人分)

キャベツ	320g
日野菜の葉	80g
日野菜の根	80g
豚ミンチ	130g
お好み焼き粉	160g
卵	1個
水	適量
サラダ油	適量
お好み焼きソース	適量

<作り方>

- ① 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。
- ② ボールに卵を割りほぐし、水、お好み焼きの粉をいれ、よく混ぜる。キャベツ、豚ミンチ、日野菜を入れまぜる。
- ③ 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。

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
鶏からスープ	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

<作り方>

- ① 日野菜の葉を細かく切り、塩もみして湯をかけて絞る。
- ② 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。
- ③ 卵を割りほぐし塩、こしょうを入れ、炒り卵を作る。
- ④ 炊けたご飯に、③を混ぜ合わせる。

給食では炊き込みにして、炊き上がった後スクランブルエッグを混ぜています！



冬休みにご家庭でもぜひ作ってみてくださいね！

