学校給食通信

もりもりげんき

令和８年１０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。

こんな給食やってます！！

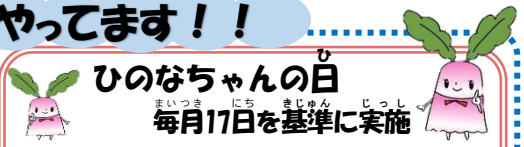
有機米の日

毎月８日を基準に月1回実施

有機米は、農薬や化学肥料に頼らず、土地が本来もっている生産力を引き出して栽培されたお米です。２年以上農薬や化学肥料を使用しなかった田んぼで栽培することが条件です。そして、この条件で作っていることを第三者が認定しないと、有機JASと認定されません。今年度は、小学校・幼稚園に、月に１回、ひのでファームさんより有機米の「きらみずき」を購入しています。

ひのなちゃんの日

毎月17日を基準に実施



日野菜は、日野町が原産の伝統野菜です。約500年前の室町時代、日野の領主であった蒲生貞秀が鎌掛で発見しました。日野菜は2022年に、「近江日野産日野菜」として GI認定を取得しました。日野菜は、カブの一種で、栄養も豊富に含んでいます。

給食では、日野菜コロッケ、日野菜の葉のふりかけ、日野菜チャーハン等を取り入れています。

日野菜コロッケ

図書コラボ給食

図書館・学校司書の先生とコラボして、本に出てくる料理が給食に登場しています。当日は、読み聞かせを行うなど、各学校で取り組みが行われています。食べる事だけでなく、本を読むことにも興味を持ってほしいと願い、2年目を迎えました。今年度は図書館で関連展示を行っています。

パクパク堆肥

日野町役場の１階ロビー、子ども支援課の近くに「パクパク堆肥」を置いています。この堆肥は、ごみの減量化・再資源化の取り組みの一環として、日野中学校の給食から出てきた生ごみをゴミ処理機で堆肥に変えたもので、無料で配布をしています。地域の方からも「良い取り組みだ。」と高評価をいただいています。中学校の菜園でも利用しています。ぜひご家庭の菜園や畑でもご利用ください！

生ゴミ処理機

出来た堆肥

近江牛 関西近江牛学校給食等提供事業

県からの補助金で近江牛をいただけることに感謝です！

今年度も県内の児童・生徒に、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、中学生には150g小学生には100gを提供していただきます。

日本最古のブランド牛

４００年以上の歴史のある近江牛。江戸時代には彦根藩から将軍家に「牛肉の味噌漬け」が献上されました。とろける甘さと芳醇な香りは、天下の将軍をも魅了したようです。豊かな自然と生産農家の愛情に育まれた近江牛は、今もなお輝き続けています。

10月15日(木)(中学校のみ)
「近江牛のすき焼き」
薄切りの近江牛と数種類の野菜、焼き豆腐、つきこんにゃく、麸を砂糖、しょうゆ、みりん、料理酒で煮ます。

11月19日(木)
「近江牛の焼肉」
近江牛にしょうが、にんにく、りんごのすりおろし、豆板醤、みそ、しょうゆ、料理酒、砂糖、みりんで下味をつけ、たまねぎと一緒に炒めます。

1月25日(月)　この週は学校給食週間です！
「牛肉どんぶり」で提供します！！
近江牛、たまねぎ、白ねぎ、糸こんにゃくをしょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、料理酒で煮て作ります。ごはんにかけていただきます。

新たな農産物ブランド「わたむきねぎ」

白ねぎを日野菜に続く日野町の特産品にしようと、令和6年4月に7軒の農家で「わたむきねぎ生産部会」が設立されました。地元で新規就農した油浦覚弥さんとJAグリーン近江と町が協力して2023年から白ねぎの生産農家を募集して始まりました。毎年5~6月に苗を植えます。夏場が猛暑だと生育が遅れ収穫が遅くなるそうです。今年はおいしいねぎになるといいですね！！

11月2日(中学校)11月30日(小学校)は、
わたむきねぎをたっぷり使った**「やきとり」**です。
鶏肉ににんにく、しょうゆ、料理酒、みりん、砂糖で味をつけたものと**「わたむきねぎ」**を合わせて鉄板で焼きます。焼きあがったものに、しょうゆ、みりん、砂糖、でんぷんで作ったタレをからめます。
小学校5校では、30日、生産者の方々と一緒に、**やきとり**の給食をいただきます。

11月の白ねぎは、すべてわたむきねぎを使用します。

白ねぎは「根深ねぎ」「長ねぎ」とも呼ばれています。

青ねぎは、「葉ねぎ」とも呼ばれています。

「白ねぎ」と「青ねぎ」ってなにがちがうの？

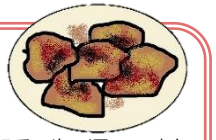
関東でねぎというと「白ねぎ」のことで、関西でねぎというと「青ねぎ」のことを言います。

ねぎの旬は冬で、冷えた体を温めたり、疲労回復に効果があるといわれています。これからの季節、鍋に入れると甘みが出ておいしいですね。

Let's cooking！
学校給食の献立レシピ

南比小の児童のレシピのアイデアを参考に、考案したレシピです。

ヤンニョムチキン



＜材　料＞（４人分）

鶏肉もも皮付き	240ｇ
塩	少々
料理酒	小さじ２
でんぷん	大さじ２
揚げ油	適量
タレ コチジャン	小さじ１/３
タレ ケチャップ	大さじ１
タレ おろしにんにく	小さじ１/２
タレ 砂糖	大さじ１弱
タレ ごま油	少々
タレ しょうゆ	小さじ１/２
いりごま	小さじ１

＜作り方＞

①鶏肉は一口大に切る。塩・酒で下味をつける。でんぷんをつけて 170℃の油で揚げる。

②タレを作る。コチジャン、ケチャップ、にんにく、砂糖、ごま油、しょうゆを合わせて火にかける。

③②のたれに①の鶏肉を入れてタレをからめ、いりごまを振りかける。

※コチジャンは好みで量を調整してください。

※たれは多めに作ると絡めやすいです。

鰆の竜田揚げ

＜材　料＞（４人分）

サワラ切り身	60ｇ　４切
おろししょうが	小さじ１/２
しょうゆ	大さじ１
料理酒	大さじ１/２
でんぷん	大さじ１-１/２
揚げ油	適量

＜作り方＞

①サワラにしょうが、しょうゆ、酒で下味をつけ３０分くらい置いておく。

②①のサワラにでんぷんをつけ、油で揚げる。

※魚はサバ、アジでも美味しくできます。

マグロのケチャップがらめ

＜材　料＞（４人分）

マグロ角切	220ｇ
でんぷん	大さじ２
揚げ油	適量
タレ ケチャップ	大さじ１
タレ 砂糖	小さじ２
タレ ウスターソース	小さじ２
タレ 赤ワイン	小さじ１

＜作り方＞

①マグロは澱粉をつけて、油で揚げる。

②タレを作る。ケチャップ、砂糖、ウスターソース、赤ワインを小鍋に入れて火にかけて煮る。

③②のタレに①のマグロを入れてタレを絡める。

※たれは多めに作ると絡めや詩です

ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね！

厚揚げの肉みそかけ

＜材　料＞（４人分）

厚揚げ	220ｇ
豚ミンチ	40ｇ
料理酒	小さじ１
おろししょうが	少々
みそ	大さじ１
さとう	大さじ１
みりん	大さじ１/２

＜作り方＞

① 小鍋に豚ミンチ、酒、しょうがを入れ炒める。肉に火が通ったら、八丁みそ、砂糖、みりんを入れ混ぜながら煮る。

② 厚揚げは２㎝程度の角切りにし、オーブントースターで焼くか、レンジで温める。

③ ②の厚揚げに①の肉みそをかける。

※厚揚げは好みの大きさに切ってね。

※給食では八丁みそを使っています。

厚揚げと大根の味噌煮

＜材　料＞（４人分）

豚肉スライス	80ｇ
おろししょうが	小さじ１
料理酒	小さじ１
だいこん	250ｇ
にんじん	65ｇ
厚揚げ	140ｇ
こんにゃく	80ｇ
しょうゆ	大さじ１
みりん	小さじ１
さとう	大さじ１
みそ	大さじ１
コチジャン	少々
ごま油	小さじ１/２

＜作り方＞

① だいこん、にんじんは皮をむく。だいこんは２㎝角か２センチ幅のイチョウ切りに、にんじん、こんにゃくは１㎝角に、厚揚げは一口大に切る。

② 鍋に豚肉、しょうが、酒を入れて炒める。だいこん、にんじん、こんにゃく、厚揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、みそ、コチジャン、水（具材がヒタヒタにつかる程度の量）を入れて煮る。

③ 具材がやわらかくなったら仕上げにごま油を入れる。

もやしのナムル

＜材　料＞（４人分）

もやし	９０ｇ
きゅうり	６０ｇ
にんじん	32ｇ
しょうゆ	小さじ１
酢	小さじ１
ごま油	大さじ１
おろしにんにく	少々
砂糖	少々
すりごま	小さじ１

＜作り方＞

① きゅうりは千切りにし、塩もみし、洗って絞る。にんじんは、千切りにする。

② にんじん、もやしは熱湯でゆで、水に取りかたく絞る。

③ もやし、きゅうり、にんじんをしょうゆ、酢、ごま油、すりごまで和える。

※鶏がらスープの素を少し入れると、より中華っぽい味になります。

※給食では、韓国ナムルドレッシングで和えています。

日野菜のかきあげ

＜材　料＞（４人分）

ごぼう	40g
さつまいも	60g
にんじん	20g
たまねぎ	40g
日野菜の根の塩漬	30g
日野菜の葉の塩漬	12g
天ぷら粉	50g
水	80 cc
塩	0.8g

＜作り方＞

①日野菜の葉・根の塩漬けは、洗って塩を抜く。（生を使う場合は、塩もみをして洗って使用する。）

②ごぼう、にんじん、さつまいもは３㎝くらいの長さの千切り、たまねぎは薄切りにし、①の日野菜を合わせ、大さじ１の天ぷら粉をまぶす。

③ボールに水と塩を入れ、天ぷら粉を振り入れ軽く混ぜる。②に入れて混ぜ合わせ一人分ずつまとめて、170℃の油で揚げる。

れんこんのごまネーズあえ

＜材　料＞（４人分）

れんこん	９０ｇ
きゅうり	６０ｇ
にんじん	32ｇ
マヨネーズ	大さじ２
しょうゆ	小さじ１/２
すりごま	小さじ２

＜作り方＞

①れんこんにんじんは、皮をむいて３ミリのイチョウ切りにする。きゅうりは３ミリの輪切りにする。

②にんじん、れんこんを湯に入れてゆでる。水に取り、水気を切る。

③きゅうりは塩もみして、水洗いし水気を絞る。

④れんこん、きゅうり、にんじんをしょうゆ、マヨネーズ、すりごまで和える。

明太子マヨトースト

＜材　料＞（４人分）

食パン	４枚
明太子ペースト	50ｇ
マヨネーズ	50ｇ
シュレッドチーズ	40ｇ
刻みのり	少々

＜作り方＞

①明太子ペーストとマヨネーズを混ぜる。

②パンに①のペーストを塗り、チーズをのせ、のりを振りかける。

③②をトースターで焼く。（チーズが溶けるくらい。）

※明太子ペーストは好みで量を調整してください。

鬼まん

＜材　料＞（４人分）

ホットケーキミックス	100g
さつまいも	80ｇ
牛乳	５０cc
砂糖	８g
サラダ油	12ｇ

＜作り方＞

① さつまいもは、８ミリ位の角切りにして、水にさらす。

② ボールに牛乳、砂糖、油を入れてよく混ぜる。ホットケーキミックスを入れて軽く混ぜ、さつまいもを入れて混ぜる。カップに入れ、蒸し器で１５分くらい蒸す。（箸をさしてつかないようになるまで）