学校給食通信

もりもりげんき 給食週間号

令和６年１月
日野町教育委員会

1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です！

日野町では、1月22日（月）～1月26日（金）に実施します

給食週間中の献立を紹介します

1月22日（月） テーマ： 地元の食材

小：「白ご飯、牛乳、鹿肉カレー、ブロッコリーサラダ、日野菜ピクルス」

中：「麦ご飯、牛乳、鹿肉カレー、キャベツと日野菜のサラダ、日野菜ピクルス」

近年はカットしたお肉しか見なくなりましたが、昔は、鹿などの野生動物の肉の塊が料理になるのを見て「命をいただく」ことを実感し、「いただきます」と手を合わせました。人間は生きていくために、生き物の生命をいただきます。この日は、日野町でとれた鹿肉・じゃがいも・にんじんを使ったカレーと日野菜をいただきます。「命をいただく」ことに、感謝の気持を忘れず、「いただきます」「ごちそうさま」と手を合わせましょう。

1月23日（火） テーマ： 昔の学校給食

「コッペパン、牛乳、クジラのケチャップソース、キャベツサラダ、コンソメスープ」

日野町の給食は、南比都佐小学校が昭和 33 年に、西大路小学校が昭和 34 年に、日野小学校は昭和 35 年に、必佐小学校と桜谷小学校は昭和 38 年に給食がはじまりました。昔の給食では、値段が安かったクジラ肉や竹輪がおかずによく使われていました。昭和 40 年頃、脱脂粉乳が牛乳に変わりました。この日の献立は、給食が始まったころのクジラ肉の献立です。昔のパンは今と比べて大きく硬かったですが、今はとても柔らかくなりました。ご家族で、給食の思い出を話してみてください。

1月24日（水） テーマ： 地元の食材

「麦ご飯、牛乳、藏尾ポークどんぶり、お講汁、みかん」

藏尾ポークは、日野町の鈴鹿の山のふもとの空気や水のきれいな、ストレスのない環境で、清潔に保たれた豚舎で飼育されている豚です。きめ細やかな霜降りと、やわらかい肉質、脂肪の甘さが特徴の豚肉です。この日は、白ねぎ・玉葱・糸こんにゃくと一緒に、醤油や砂糖などの調味料で甘辛く炊いて、どんぶりとしていただきます。お講汁は、お寺の報恩講でふるまわれる料理です。ほんこ汁とも言われます。また、味噌は「栄養士の手作り味噌」を使います。

1月25日（木） テーマ： 姉妹都市：韓国

「ソフトめん、牛乳、韓国温麺、厚揚げの甘辛がらめ、きゅうりのナムル」

日野町の姉妹都市「韓国」は日本に一番近い外国です。韓国の恩山面と日野町が姉妹都市の関係を結んだのは平成２年です。日野町の小野という字にある鬼室神社がきっかけとなって日野町と恩山面とは友好を深めています。韓国の食は、ご飯が主食で韓国風のみそ汁もあります。食事は箸を使って食べます。日本と似ている部分が多いのですが、違うことの１つは、韓国では食器は置いたままで、ご飯も汁物も匙で食べるそうです。この日は、韓国の発酵調味料であるコチジャンを使った温麺や厚揚げの甘辛がらめ、韓国の家庭料理のナムルをいただきましょう。

1月26日（金） テーマ： 滋賀県の味

「白ご飯、牛乳、かしわのじゅんじゅん、もやしとひじきの和え物」

「じゅんじゅん」とは、牛肉、鶏肉や湖魚などをすき焼き風に味付けをした鍋料理のことです。「じゅんじゅん」という名は、具材を鍋で煮る時に出る音が“じゅんじゅん”と聞こえたことが由来と言われています。湖北では、昔から琵琶湖でとれる湖魚を季節によって変わる旬の野菜と一緒に煮こんで食べているそうです。今日は、かしわ（鶏肉）をじゅんじゅんにしていただきます。

給食ができるまでには、食べ物を作る人、運ぶ人たちがいます。多くの人の力があって給食は作られ、食べることができます。感謝をして、残さずいただきましょう。

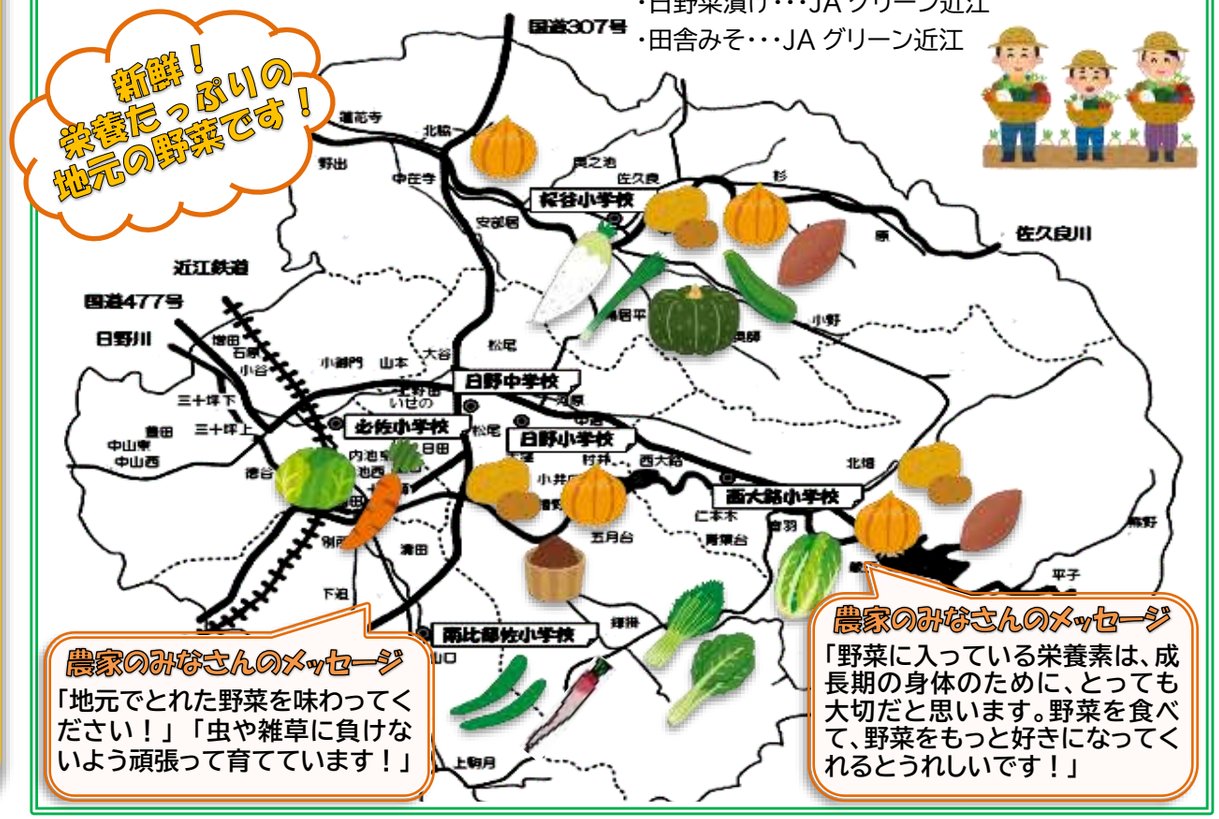
学校栄養士の手作り味噌

昨年の１月、JA で味噌づくりが行われ、日野小学校と日野中学校の栄養士が、学校給食用の味噌２樽分（約 50kg）を作りました。この味噌は、日野町産の大豆と米を使用しています。１月２４日に、この「栄養士の手作り味噌」を使います。味わって食べてみてください。今年の１月にも「手作り味噌」を作ります。来年もお楽しみに！

今年使用した地場産の食材を納入いただいた農家のみなさんを紹介します！

※順不同

- こまつな・・・大西賢司さん
- みずな・・・大西賢司さん、
- はくさい・・・飯室清治さん
- たまねぎ・・・寺本かつさん、古道紀美子さん、山田吉一さん、飯室清治さん、廣島美代子さん、農業委員のみなさん
- にんじん・・・原田徳行さん
- だいこん・・・加納五郎次さん、古道紀美子さん
- さつまいも・・・加納五郎次さん、椎美喜代さん
- じゃがいも・・・寺本かつさん、加納五郎次さん、古道紀美子さん、加納敬一郎さん、飯室清治さん、椎美喜代さん、廣島美代子さん、
- かぼちゃ・・・加納五郎次さん
- ズッキーニ・・・古道紀美子さん
- きゅうり・・・トマトファクトリー
- キャベツ・・・原田徳行さん
- 葉ねぎ・・・加納五郎次さん
- 日野菜漬け・・・JA グリーン近江
- 田舎みそ・・・JA グリーン近江



農家のみなさんのメッセージ

「地元でとれた野菜を味わってください！」「虫や雑草に負けないよう頑張って育てています！」

農家のみなさんのメッセージ

「野菜に入っている栄養素は、成長期の身体のために、とっても大切だと思います。野菜を食べて、野菜をもっと好きになってくれるとうれしいです！」

Let's cooking！
学校給食の献立レシピ

「キーマカレー」

≪材料≫4 人分

鶏ミンチ	160g
たまねぎ	300g
にんにく	1 片
しょうが	1 片
炒め油	小さじ1
クミン	小さじ 1/4
ガラムマサラ	小さじ 1/4
シナモン	小さじ 1/4
ターメリック	小さじ 1/4
純カレー粉	小さじ1
塩・こしょう	少々
大豆挽き割り	80g
トマト缶詰	60g
トマトピューレ	大さじ４
ウスターソース	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ４
カレーフレーク	12g

※肉の代わりに大豆挽き割りにしています。挽き割りがない場合は、水煮大豆を砕くと良いです。

≪作り方≫
①たまねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
②鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてさらによく炒める。
③たまねぎがしんなりしたら、クミン・ガラムマサラ・シナモン・ターメリック・純カレー粉・塩・こしょうを入れてさらに炒める。
④③に鶏ミンチを入れてよく炒める。肉に火が通ったら、大豆・トマト缶・トマトピューレを入れる。
⑤④にウスターソース・ケチャップ・ルウで味をととのえる。

※減塩のポイント
・大豆はカリウムを多く含むので、ナトリウムの排泄を促す。
・香辛料を使うことにより、塩分の多いルウの使用を控えることができる。

「ひじきの炒め煮」

≪材料≫4 人分

芽ひじき	8g
水煮大豆	40g
赤こんにゃく	30g
さやいんげん	20g
さつま揚げ	30g
炒め油	適量
料理酒	小さじ1
みりん	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ2強
砂糖	小さじ2強
水	50cc 程度

※ひじきは戻すと、約8.5倍になります。

≪作り方≫
①ひじきは水に戻しておく。こんにゃくは細切りにして熱湯でゆでておく。
②さやいんげんは２㎝、さつま揚げは短冊切りにする。
③鍋に油を熱し、ひじきとこんにゃくを炒める。調味料・水を加えて中火で煮る。
※水の量は加減する。
④2 分程煮たら、さつま揚げを入れて煮含める。
⑤さやいんげんを入れて、さらに煮て仕上げる。

「かりかり和え」

≪材料≫4 人分

キャベツ	140g（葉4枚程）
こまつな	40g（葉4本程）
山川漬け（つぼ漬け）	30g
うすくちしょうゆ	大さじ 1/2

※もやし・きゅうり・にんじん等で作ってもおいしいです

≪作り方≫
①キャベツ・こまつなは５㎝長さにカットし、熱湯でゆでる。
②①をザルにあけて水で冷まし、水気をしぼる。
③②に山川漬け・うすくちしょうゆを加えてよく合わせる。
※味を見て、山川漬けの汁を加える。

「ミネストローネ」

≪材料≫4 人分

ベーコン	40g
じゃがいも	120g
たまねぎ	120g
にんじん	40g
完熟トマト	80g
キャベツ	120g
にんにく	1 片
パセリ	少々
ホールコーン	40g
オリーブ油	小さじ２
白ワイン	小さじ１
コンソメ	1 個
月桂樹（ローリエ）	1 枚
塩・こしょう	少々
うすくちしょうゆ	少々

※好みでセロリやごぼうを入れてもおいしいです。材料を油で炒めることでコクとうまみが出ます。

≪作り方≫
①ベーコンは２㎝幅に切る。じゃがいも・たまねぎ・にんじんは皮をむいて 1 ㎝角に切る。トマト・キャベツも１㎝角に切る。にんにく・パセリはみじん切りにする。
②鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出るまで炒める。ベーコン・たまねぎ・にんじん・コーンを入れ炒める。トマトを入れ、たまねぎが透き通ったら、じゃがいも・水・白ワイン・コンソメ・月桂樹を入れ、蓋をして中火で 15 分ほど煮る。
③具が煮えたら火を止め、塩・こしょうで味をととのえ、パセリを入れる。

「きな粉揚げパン」

≪材料≫4 人分

コッペパン	４個
揚げ油	適量
きな粉	20g
グラニュー糖	20g
塩	0.4 g

※ロールパンでも OK!
きな粉の代わりにミルクココアでもおいしいです。

≪作り方≫
①揚げ油を熱する。調味料を合わせておく。
②パンの表面にうっすら色がつくまで揚げる（箸などで転がしながら両面揚げる）。
③揚げあがったら、熱いうちに調味料をまぶす。
※冷めると調味料がからみにくくなります。

「カステラ風ケーキ」

≪材料≫4 人分

ホットケーキミックス	100g
卵	２個
砂糖	25g
みりん	25cc
サラダ油	大さじ１

※つまようじを刺して、生地がついてこなければ出来上がり。
※ザラメ糖を底に敷いておくとより本格的になります

≪作り方≫
①ボウルに卵を入れてよく混ぜ、砂糖・みりん・油を順に加えてさらに混ぜる。
②①にふるったホットケーキミックスを加えて、さっくり混ぜ合わせる。
③型に流しいれ、170℃に予熱したオーブンで 20～25 分焼く。

「鯛そうめん」

≪材料≫4 人分

タイ切り身	２切分
そうめん	２束
こいくちしょうゆ	大さじ2弱
みりん	4g
料理酒	小さじ２
三温糖	20g
だし汁	適量

給食では角切りにしています。

≪作り方≫
①タイは骨を取り、２㎝の角切りにする。
②そうめんは熱湯でゆでて、ザルにとって冷水でよく洗う。
③鍋に調味料を入れて煮立たせる。タイを入れ、表面に汁をかけながらよく煮る。煮えたらタイを取り出す。
④③の汁ににだし汁を加えて加熱し、そうめんを入れて味をととのえる。
⑤そうめんの上にタイをのせる。

「日野菜の手作りふりかけ（葉っぱ）」

≪材料≫4 人分

日野菜の葉っぱ	50g
かつおぶし	適量
塩昆布	8g
いりごま	12g
米酢	10g
三温糖	10g
こいくちしょうゆ	小さじ1
ごま油	適量

学校給食では「葉っぱの塩漬」を使用しています。※非売品

≪作り方≫
①日野菜の葉っぱは良く洗い、千切りにして、塩を入れたお湯で茹でる。茹で上がったら硬く絞る。
②鍋にごま油を入れ、①・塩昆布・調味料・いりごま・かつおぶしの順に炒める。

クイズ：正しい配膳はどれかな？

クイズの答え：②