

～2月の給食献立レシピ～

【和食のよさを知ろう】

和食＝日本人の伝統的な食文化がユネスコ無形文化遺産に登録されていることを知っていますか？
ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた食文化そのものをいいます。

そこで今回は、給食でも提供している和食メニューを紹介いたします。

【五目豆】

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作 り 方
とりもも肉	12.00	2cm角	① こんにゃくは切ったら下ゆでし、ざるにあけて水けを切る。 ② ごぼうは切って水につけておく。その後ざるにあけて水けを切る。 ③ 油揚げは切って、油抜きをする。 ④ なべに油を入れ、とりもも肉、料理酒を入れてよくいためる。 ⑤ こんにゃく、ごぼう、にんじんを入れてよくいためる。 ⑥ 水煮大豆を入れる。材料がひたひたになるまで水を入れて煮る。 ⑦ ちくわ、油揚げを入れ、ごぼうがやわらかくなるまでしばらく煮る。 ⑧ Aを入れて、材料に味がしみたら完成。 五目豆 
水煮大豆	10.00		
ちくわ	5.00	輪切り	
油揚げ	3.00	千切り	
こんにゃく	10.00	サイコロ	
にんじん	5.00	角切り	
ごぼう	6.00	8mm輪切	
油	1.00		
料理酒	1.00		
三温糖	2.00	A	
みりん	0.60		
こいくちしょうゆ	2.50		
顆粒和風だし	0.45		

五目豆



【油揚げととりにくのそぼろ丼】

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作 り 方
とりひき肉	30.00		① 油揚げは切って、油抜きをする。 ② こんにゃくは切ったら下ゆでし、ざるにあけて水けを切る。 ③ ごぼうは切って水につけておく。その後ざるにあけて水けを切る。 ④ なべに油を入れ、とりひき肉、料理酒を入れてよくいためる。 ⑤ こんにゃく、ごぼう、を入れてよくいためる。 ⑥ 油揚げを入れる。材料がひたひたになるまで水を入れて煮る。 ⑦ Aを入れて、材料に味がしみたら完成。
油揚げ	10.00	千切り	
ごぼう	5.00	ささがき	
こんにゃく	5.00	1cm幅	
料理酒	1.00		
油	1.00		
こいくちしょうゆ	3.50	A	
三温糖	2.50		
みりん	0.50		
顆粒和風だし	0.40		

油揚げととりにくのそぼろ丼

油揚げととりにくのそぼろ丼

