

- 10月17日（月）
- ・さつまいもごはん

・牛乳

・さばのごまみそ焼き

・ほうれん草としいたけのスープ

さつまいもやさば、しいたけなど、秋が旬の食材を使用した献立でした。

ほくほくのさつまいもごはんを食べて「おいしい」「好き」と教えてくれたり、黙々と食べている様子が見られたりしました。また、「魚は苦手だけどさつまいもごはんがあるから食べられる」「魚も好き」など様々な声が聞こえてきました。

秋は旬の食材がたくさんあります。給食だけでなく、ご家庭でもぜひ旬の食材を味わっていただければと思います。

さばのごまみそ焼き

【材料（1人分）】

・さば切り身

1切（給食では70gです）

★赤みそ

3g

★料理酒

1g

★みりん

3.5g

★砂糖

2g

★いりごま

1g

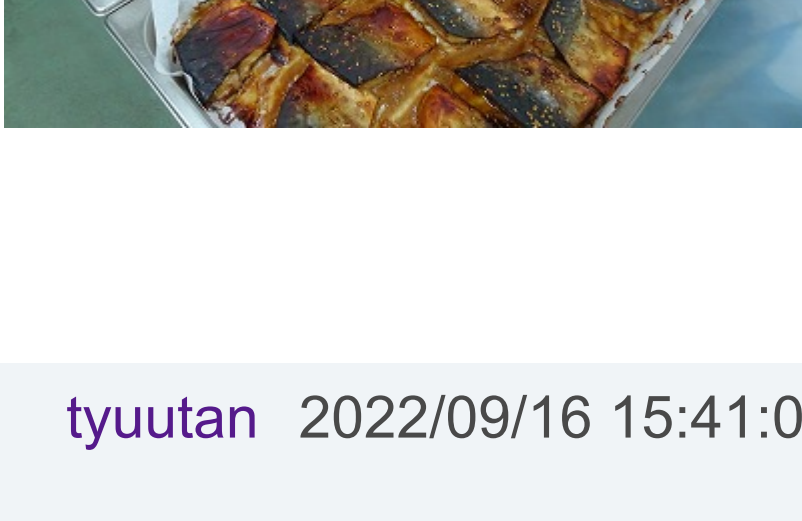
【作り方】

①★の調味料とごまを混ぜ合わせる。

②①の中にさばの切り身を入れ、冷蔵庫で1時間半～2時間程度漬け込む。

③②をグリルやオーブンで焼く（給食では、175℃で約20分焼いています）。

※赤みそが焦げやすいので、中までしっかり火が通るように時間や温度は調整してください。



- 9月13日（火）
- ・ごはん

・牛乳

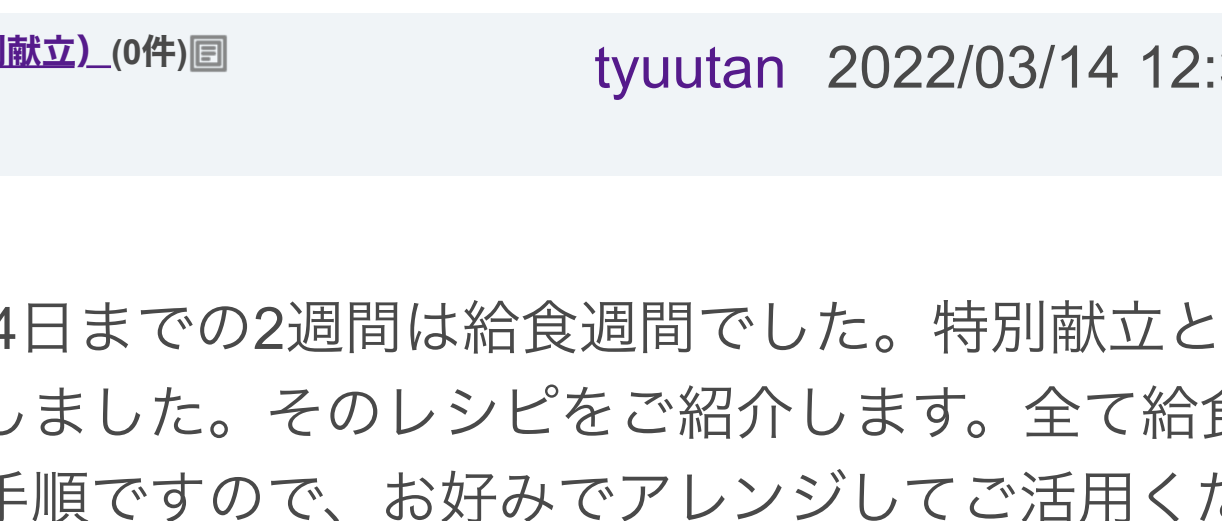
・こんにゃくと野菜のおかか煮

・冬瓜のそぼろあん

冬瓜は冬という漢字が入っていますが、夏が旬の食べ物です。皮が分厚いので、切らずに丸ごと保存しておくと、「冬まで保存できる瓜」ということからこの名前がついたそうです。水分をたっぷり含み、ビタミン・ミネラルも豊富なので、まだまだ暑い今の時期にぴったりの野菜です。

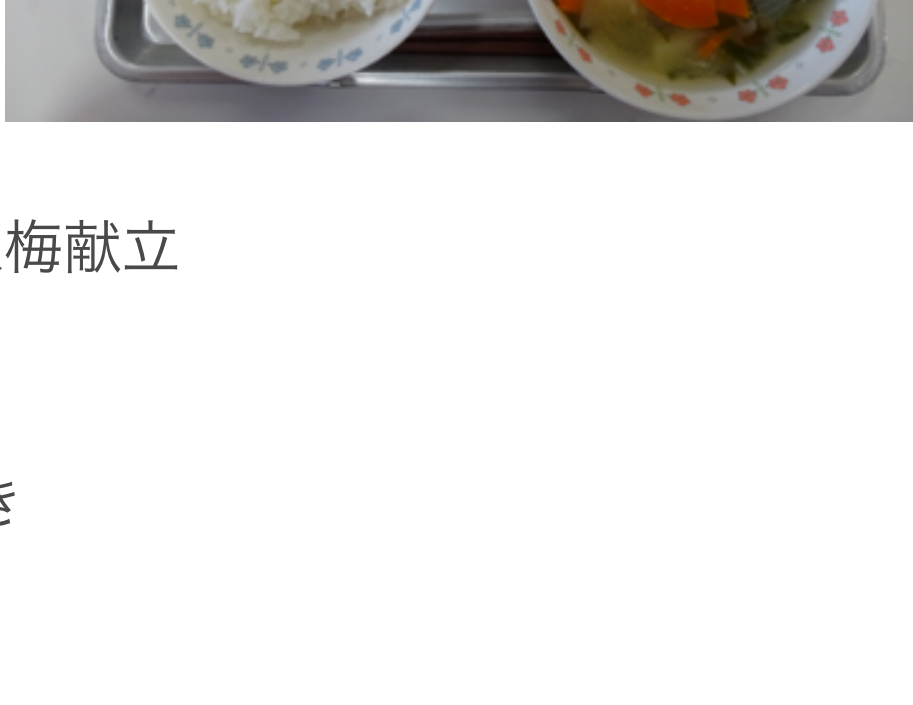
給食では、1玉3～4Kgの大きな冬瓜を使用しました。

和食の献立に苦戦している様子も一部では見られました。また、冬瓜は少し苦みのある味なので、しっかり食べられるか心配もしていましたが、「美味しい」と教えてくれる児童生徒もたくさんいました。



1月24日～2月4日までの2週間は給食週間でした。特別献立として、世界の料理を実施しました。そのレシピをご紹介します。全て給食で実施した際の分量・手順ですので、お好みでアレンジしてご活用ください。

[世界の料理レシピ.pdf](#)



- 6月11日（金）入梅献立
- ・ごはん

・牛乳

・鶏肉の梅マヨ焼き

・みそ汁

・あじさいゼリー

＊今年は、もう梅雨入りしましたが、梅雨に入り時期のことを「入梅」といいます。この時期になると、梅が実り、あじさいが花を咲かせます。入梅にあわせて、梅を使った「鶏肉の梅マヨ焼き」と「あじさいゼリー」を出しました。

鶏肉の梅マヨ焼きは、マヨネーズを使っているので、マイルドな味つけになり、梅が苦手でも食べやすい料理です。

レシピ

【材料（1人分）】

・鶏もも肉

70g

・塩こしょう

少々

・マヨネーズ

8g

・ねり梅

2g

・薄口しょうゆ

0.7g

・料理酒

0.8g

【作り方】

①鶏もも肉に塩こしょうを振り、下味をつける。

②マヨネーズ、ねり梅、薄口しょうゆ、料理酒をボウルに入れて混ぜる。

③②に①の鶏肉を漬け込み、1時間程度冷蔵庫で寝かせる。

④オーブンを180℃に予熱する。

⑤180℃で20分焼き、焼き目が付いたら完成です。



- 4月16日（金）お花見献立
- ・たけのこごはん

・牛乳

・鮭のつけ焼き

・添え野菜

・かきたま汁

＊桜は散ってしまいましたが、春らしさを味わってほしいと重い、福知山の名産品である「報恩寺のたけのこ」を使ったたけのこごはんや、ピンク色の鮭のつけ焼きを出しました。

報恩寺のたけのこは、やわらかく、えぐみが少ないのが特徴で、ごはんは「美味しい」と好評でした。また、鮭のつけ焼きも「焼き魚が一番好き」「皮も好き」という声が挙がっていました。

レシピ

【材料（1人分）】

・報恩寺のたけのこ（水煮）

20g

・油揚げ

5g

・料理酒

3g

・本みりん

1.5g

・薄口しょうゆ

5g

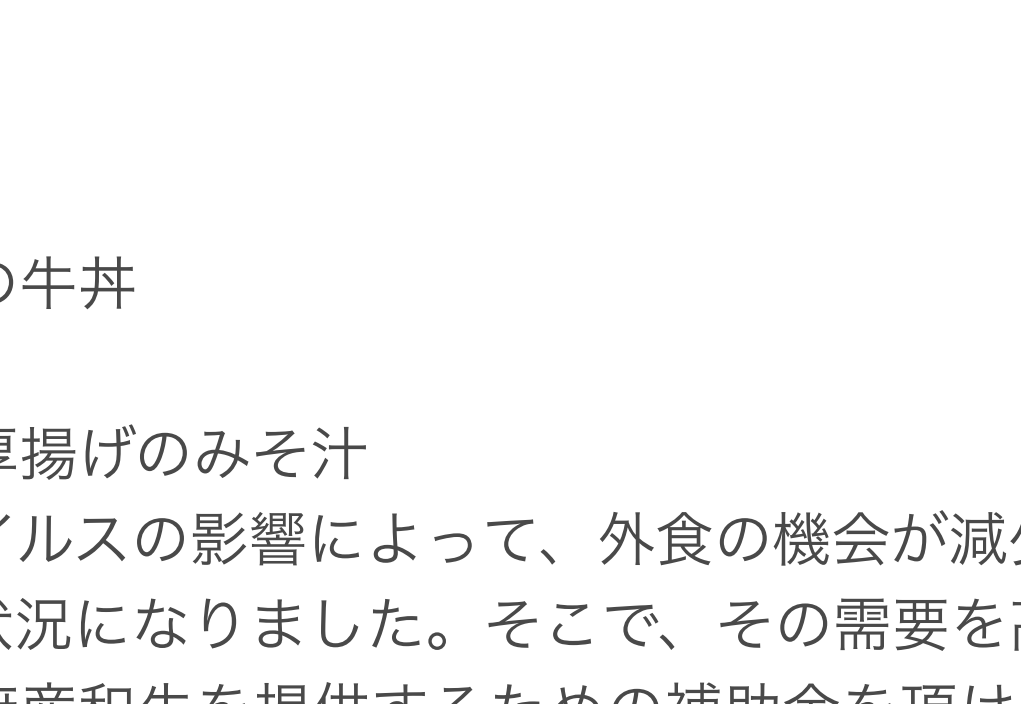
【作り方】

①たけのこはいちょう切り、油揚げは0.5cm幅の細切りにする。

②研いだ米の中に、①と調味料を入れ、混ぜる。

③②を炊飯器で炊く。

※炊飯器に入れる水の量は、調味料を見て調節して下さい。



- 10月28日（水）
- ・京都府産和牛の牛丼

・牛乳

・じゃがいもと厚揚げのみそ汁

＊新型コロナウイルスの影響によって、外食の機会が減少し、牛肉の在庫が増えている状況になりました。そこで、その需要を高めるために、学校給食に京都府産和牛を提供するための補助金を頂けることになりました。その和牛を使用して牛丼を作りました。

「おいしい」「脂がとろける」「初めて食べた」という感想があがっていました。

～レシピ～

【材料（1人分）】

・京都府産和牛

65g

・玉ねぎ

50g

・しょうが

0.5g

・濃口しょうゆ

5g

・砂糖

2g

・料理酒

1.5g

・みりん

2g

【作り方】

①牛肉は一口大、玉ねぎは薄切り、しょうがは千切りにする。

②鍋を火にかけ、牛肉を炒め、脂が出てきたら玉ねぎ、しょうがを加えて炒める。

③②に日が通ったら、具が浸る程度の水と調味料を入れ、あくを取りながら煮込む。

④味をととのえ、ごはんのにせたら完成です。