

4月の給食献立より

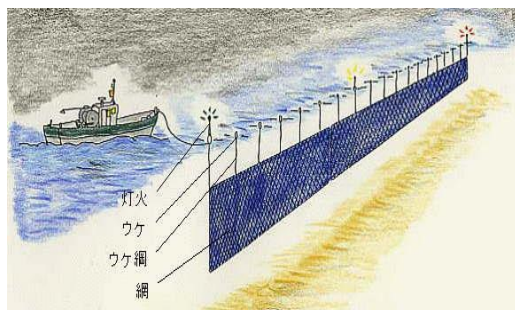


- ・麦ごはん 梅干し
- ・牛乳
- ・さごしのから揚げ
- ・たけのことふきの土佐煮
- ・さつまいものみそ汁



さごしは、成長するに従ってサゴシ（40～50cm）、ナギ（50～60cm）、サワラ（60cm以上）と呼び名が変わる出世魚です。春になると、産卵のため、たくさん集まってくるので、春を告げる魚として古くから親しまれています。また、香川県では、春祝魚（はるいお）などの春の伝統行事に、さごし（さわら）の料理を振る舞う習慣があります。

香川県のさごしは、流しさし網、定置網、込し網、ひき釣り等で漁獲されており、その中心は流しさし網です。県内漁獲量の9割がこの漁法で漁獲されています。



<流しさし網>

長さ 600～2,000m、高さ 8～24m の網で、海面から 1～15m 下に網の上辺がくるようにウケ網とウケを付けています。資源管理のため、網目の大きさは 10.6cm 以上に規制されています。

潮流と直角になるように網を入れ、1～3 時間潮流にまかせて流し、高速で遊泳するサワラを刺させてとります。体に 1 本の線が入るのは網にかかったあとです。香川の伝統漁法です。

さごしのから揚げ(4人分)

さごし	4 切れ
食塩（下味用）	少々
米粉	大さじ 1
食油	適量

さごしのから揚げ(作り方)

- ① さごしは、塩をふりかけておく。
- ② さごしの水分をふきとり、米粉(でんぷんでもよい)をまぶし、油で揚げる。



郷土料理

押し抜き寿司

参考文献：さぬき味の歳時記
<http://www.pref.kagawa.jp/nousui/aji/3/139.htm>
<http://kensui.on.arena.ne.jp/sawa>

そら豆に実が入り、麦が熟れはじめると、瀬戸の海はさわら漁でにぎわいます。この頃のさぬきの農家や家々では、さわらの押し抜き寿司や、さぬきの白味噌を使ったさわらの味噌漬、さしみなどのいろいろな料理で楽しめます。中でも華やかに彩られた押し抜き寿司は、さぬきの郷土料理として伝承されています。

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会



5月の給食献立より

・セルフドッグ

(コッペパン、ウインナー、ゆで野菜、ケチャップまたはケチャップ&マスタード)

・牛乳

・クラムチャウダー



クラムチャウダー(4人分)

あさりむき身 (殻付きあさりの場合)	120g (1パック)
白ぶどう酒	小さじ1
ベーコン	20g
じゃがいも	小1個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
パセリ	少々
コンソメ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
牛乳	200cc
サラダ油	小さじ1
コーンスターチ	小さじ1
水	400cc

あさは、日本では古くから食用とされ、貝塚などから数多くの貝殻が出土されています。あさはおいしいダシがとれるので、潮汁・酒蒸し・みそ汁・和え物・佃煮などの和食のほか、スパゲッティボンゴレやクラムチャウダーなどの洋食にもよく使われます。

スーパーなど売られているあさは砂出しをしているものが多いですが、潮干狩りでとれたあさを家庭で使うときには、2%程度の塩水で十分に砂出しをして、使うようにしましょう。

栄養としてはタンパク質のほかにミネラル、特に鉄分を多く含むので貧血気味の人におすすめの食材です。鉄分はビタミンCと一緒にとると効率的に吸収されると言われていますので、じゃがいもやほうれんそうなどの野菜と組み合わせて調理をするといいですね。

クラムチャウダー(作り方)

- ① あさりむき身は白ぶどう酒をかけておく。(殻付きあさりを使う場合は塩水で砂出しをしておく。)じゃがいもは一口大、玉ねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、ベーコンは1cm幅の短冊切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱してベーコンを炒め、玉ねぎもよく炒める。にんじん、じゃがいもを入れてサッと炒め、水を入れて煮る。
- ③ 材料が煮えたらあさりを入れて調味する。牛乳を加え、あたたまったら水溶きしたコーンスターチを加えてパセリを散らす。
(給食では、がらスープや大豆ペーストも入れています。コーンスターチは片栗粉で代用できます。コンソメやあさに塩分が含まれているので、塩は味見をして加減しながら入れましょう。)

6月の給食献立より



- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・鶏とレバーのナッツ揚げ
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・わかめスープ



ゴーヤチャンプルー(4人分)

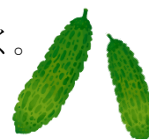
ベーコン(1cmスライス)	40g
豆腐(木綿)	1/2丁
キャベツ	5~6枚
もやし	1/2袋
ゴーヤ	1本
にんじん	1/3本
食塩(ゆで用)	少々
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
チキンコンソメ	小さじ1
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1
花かつお	適量

沖縄は、昔、琉球と呼ばれていました。その頃から、中国や東南アジア、朝鮮、日本といった様々な国と交流していたので、食生活でも、それぞれの国の影響を受けてきました。中でも中国からの影響は強く、豚肉中心の食生活が発達しました。

沖縄料理は、「ぬちぐすい」と呼ばれます。これは、沖縄の言葉で「命の薬」という意味です。豚肉や豆腐、野菜や海藻を多く使ってうす味なのが沖縄料理の特徴で、体によい食事です。ゴーヤチャンプルーのように、昔から伝統的に伝わってきた料理には、先人の知恵がたくさんつまっていますね。

ゴーヤチャンプルー(作り方)

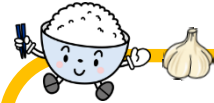
- ① ゴーヤはたて半分に切り、スプーンで種を取り除き、3mm厚さのスライスにして、塩もみしておく。
- ② キャベツ、にんじんは短冊切りにする。
- ③ キャベツ、もやし、にんじん、ゴーヤは下ゆでして水気を切っておく。
- ④ 豆腐は水気を切り、サイコロに切っておく。



- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、ベーコンを炒める。
- ⑥ ゆでた野菜を炒めて調味し、豆腐を加えてさらによく炒める。
- ⑦ 豆腐に火がとおったら、花かつお、ごま油を入れてさらに炒め、火を止める。

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会

7月の給食献立より



- ・スタミナごはん(麦入り)
- ・牛乳
- ・和風ドレッシングあえ
- ・夏野菜のみそ汁



肉厚！濃厚な味わい！
豊かな香り！

香川のんにく



全国2位の生産量ですが、一つ一つ手植えで丁寧に育てられているので品質が良いことで有名です。



6月～8月にかけての夏の時期が旬の野菜です。んにく特有の香り成分は「アリシン」といい、夏バテ予防に効果的なビタミンB1の働きを助けてくれます。いろいろな料理に加えて、暑い夏を乗り越えましょう。

スタミナごはん(4人分)

米	280g	合わせて 2合
大麦	40g	
牛肉(ミンチ)	100g	
清酒(牛肉の下味)	大さじ1	
油揚げ	1/4枚	
にんじん	1/4本	
ごぼう	1/4本	
(冷)むき枝豆	20g	
干しいたけ	1枚	
んにく	1かけ	
サラダ油	小さじ1	
清酒	大さじ1	
しょうゆ(こいくち)	大さじ2	
砂糖(上白)	大さじ1弱	
チキンコンソメ	小さじ1弱	

湿度の高い梅雨から盛夏にかけては、疲れがたまりやすい季節です。炎天下や高温の室内での熱による体力の消耗、冷房の冷えからくる不調と原因はさまざまですが、一日の過ごし方を振り返れば、疲れを回復する工夫はいろいろと考えられます。

夏バテの大きな要因の一つは栄養バランスの崩れです。食欲が無くて量が食べられない時ほど、肉・魚・卵・大豆・大豆製品などのたんぱく質と、野菜や海藻類などのビタミン類・ミネラル類、ごはんやパンなどの炭水化物を、偏りなく摂るように心がけましょう。ごはんの中に、肉や野菜などの食材や、美味しくするための隠し味を取り入れて、スタミナのつく食事にしましょう。

スタミナごはん(作り方)

- ① 油揚げは短冊切り、にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにする。
干しいたけはもどしてうす切りにし、んにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れて熱し、んにくを入れて香りをだす。
牛肉を入れて炒め、にんじん・ごぼう・油揚げを加えてさらに炒める。
- ③ 炊飯器に米、大麦、水と調味料、②の具を入れて炊飯する。
※炊飯の水に、干しいたけのもどし汁を使うとうま味が増す。
- ④ 炊きあがったら、ゆでておいた枝豆を加えて混ぜる。



9月の給食献立より



- ・萩ごはん(黒米入り)
- ・牛乳
- ・筑前煮
- ・豆腐のみそ汁



萩ごはん



「萩」は、秋の七草の一つで、秋になるといっせいに小さなピンク色の花を咲かせます。萩ごはんは、黒米の赤紫色を萩の花に、枝豆の緑色を萩の葉にみたくて萩の花を表現した秋のごはんです。

このように和食では、その季節折々の旬の食べ物や風情を取り入れ、料理の中に季節を表してきました。学校給食の献立でも和食の文化を取り入れています。

和食:ユネスコ世界文化遺産登録

平成 25 年、和食は日本人の伝統的な食文化としてユネスコの世界文化遺産に登録されました。この和食という食文化には、食材が季節に合わせて変わることや、料理の手法、構成、料理を盛り付ける器や食べ方、さらに食べる際に込められる気持ちや年中行事との関わりなども含まれています。つまり、和食は単なる料理ではなく“食べることに関する日本人の習わし”です。栄養的にもすぐれている和食文化は世界からも注目を集めています。和食の文化を守り、大切に伝えていきたいですね。

萩ごはん(4人分)

精白米	1.5合
もち米	0.5合
黒米	10g
むき枝豆	40g
酒	大さじ1
食塩	小さじ1/2

萩ごはん(作り方)

- ① 黒米は、色落ちしてしまわない程度に洗い、精白米・もち米・黒米・酒・食塩を入れ、控えめの水で炊く。
- ② 炊きあがったごはんに、塩ゆでの枝豆を加え、仕上げる。



萩



尾花(すすき)



くず



なでしこ



おみなえし



ふじばかま



朝顔(現代のききょう)

秋の七草

参考文献：HP 季節の花 300 HP 厚生労働省

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会

10月の給食献立より



- ・小型コッペパン
- ・牛乳
- ・きのこスパゲティ
- ・カラフルサラダ
- ・りんご



「食欲の秋」「実りの秋」と言われるように、秋には多くのおいしい旬の食べ物があります。その中のひとつであるきのこは、含まれるエネルギーの割に、食物繊維やビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンD、ミネラルなどの栄養素が豊富であることが特徴です。近年、きのこは栽培技術の向上により、工場で安定して生産されるようになりました。そのため、天候による値段の変動もあまりなく、1年を通して手軽に入手できます。どんな料理にも使いやすいので、いろいろなきのこを味わってみてください。

きのこスパゲティ(作り方)

- ① 鶏肉は一口大、ベーコンは短冊切りにする。たまねぎは薄切り、にんじん、エリンギ、しいたけ、ピーマンは細めの短冊切りにする。えのきたけは、石づきを除き、半分に切る。しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ② フライパンにサラダ油とバターを入れて熱し、鶏肉とベーコンを炒める。火が通ったら、たまねぎ、にんじんを入れてよく炒める。
- ③ えのきたけ、エリンギ、しめじ、しいたけ、ピーマンを入れて炒め、調味料を入れる。
- ④ スパゲティはたっぷりの湯(3L)でかために茹でる。
- ⑤ ③にスパゲティを入れて味をととのえる。
- ⑥ お好みできざみのりをかけて、できあがり。

きのこスパゲティ(4人分)

スパゲティ	400g
ゆで塩(湯3L)	大さじ2
鶏肉	120g
ベーコン	4枚(80g)
たまねぎ	小2個(300g)
にんじん	1/2本(80g)
えのきたけ	1/2袋(50g)
エリンギ	1本(50g)
しめじ	1袋(100g)
しいたけ(生)	2本(50g)
ピーマン	1個(50g)
サラダ油	小さじ1
バター	小さじ1
白ワイン	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
チキンコンソメ	小さじ2
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
きざみのり	適量

1 1月の給食献立より



- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・はまちの照り焼き風
- ・食べて菜のあえもの
- ・大根のみそ汁



食べて菜は、小松菜とさぬき菜を掛け合わせて作られた香川県生まれの野菜です。最初に県内の小中学校の学校給食で使い、子どもたちに好評でした。そこで、小中学生に名前を募集して、みんなに食べて欲しいという願いと、香川県の「～してな」という方言が合わさって「食べて菜」と名付けられました。

食べて菜は、見分けがつかないくらい小松菜に似ています。栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウムや鉄分はレタスの2倍にもなります。食べて菜の特徴は、やわらかい葉とシャキシャキした茎です。苦みや青臭さが無いのでサラダやお浸し、炒め物などいろいろな料理に使うことができます。

食べて菜のあえもの(作り方)

- ① 人参は細切りにして茹でる。
食べて菜とキャベツは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ② ボールに白ごまと調味料を合わせ、①を入れてあえる。

食べて菜のあえもの(4人分)

食べて菜	80g
キャベツ	140g
人参	20g
白ごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1



具材や調味料を組み合わせ
わせていろいろなあえも
のが作れます。

食べて菜ちりめんあえ(4人分)

食べて菜	100g
もやし	140g
人参	20g
上乾ちりめん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ポン酢	小さじ2
白ごま	小さじ1

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会

1 2月の給食献立より



- ・冬野菜カレーライス
- ・牛乳
- ・海藻サラダ
- ・小煮干し



「冬野菜」というと、何を思いうかべるでしょうか？ハウス栽培や外国産などたくさんの種類の野菜が店頭に並ぶようになったので旬が分かりにくくなっています。一般的に夏野菜は水分が多いので体を冷やし、冬野菜は根菜類が多く、寒さや風邪に対する抵抗力を高めると言われます。その時期の体はその季節の野菜を欲しているのかもしれませんが、野菜をしっかり食べて寒さに負けない体を作りましょう。レシピには入れていませんが、大根・太ねぎ・白菜・ほうれん草・ごぼう・水菜・ブロッコリーなど、旬のいろいろな冬野菜で試してみてもいいかもしれません。

給食のカレーライスは、油と小麦粉、カレー粉を使ってルウを手作りしていますが、ご家庭では市販のカレールウを使うと簡単に作れます。

冬野菜カレーライス(作り方)

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。にんにくと生姜はみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、小麦粉を振り入れて弱火で薄く色づくまでよく炒め、さらにカレー粉を加えて炒め、ルウを作る。
- ③ 鍋に油を熱してにんにく・生姜を入れて香りを出してから肉と野菜を炒める。
- ④ 水を入れてアクを取りながらよく煮込み、②のルウを入れ、調味料で味をととのえる。

冬野菜カレーライス(4人分)

麦ごはん	適量
牛肉又は豚肉	100g
玉ねぎ	大1個
じゃがいも	小1個
かぶ	1個
れんこん	10センチ
にんじん	小1/2本
にんにく	ひとかけ
生姜	少々
サラダ油	小さじ1
小麦粉	大さじ3
カレー粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1と1/2
がらスープ	少々
トマトケチャップ	小さじ1と2/3
ウスターソース	小さじ1
とんかつソース	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3
チャツネ	小さじ2/3
赤ぶどう酒	小さじ1
チキンコンソメ	小さじ1
食塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	320cc

レシピ提供：高松市栄養教諭・学校栄養職員研究会