

1 2月の給食献立より



やさい ・年明け八菜うどん

・牛乳

・金時にんじんといものかき揚げ

・ゆでブロッコリー



年明けうどんとは、純白で清楚なうどんに紅を添えた、紅白のめでたいうどんを年の初め（1月1日～15日）に食べることで、その年の幸せを願うものです。紅いトッピングは何でもOK。家庭でも手軽に新年のお祝いができます。給食の年明けうどんのレシピは、「未来を生きる香川県の子どもたちに、香川県発の新しい食文化をめざす年明けうどんを知ってもらい、家庭や地域に伝承していきたい」という思いから、昨年度の「伸びざかりの子どもたちとつくる年明けうどんプロジェクト」において、栄養教諭等の協力のもとに開発されました。

「年明けうどん」、うどん県の県産品紹介ポータルサイト「LOVE さぬきさん」より引用

年明け八菜うどん(作り方)

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 豚肉にしょうがと酒で下味をつける。
- ③ 鍋に油を入れ、豚肉を加えて炒める。
- ④ たまねぎを加えてさらに炒める。
- ⑤ だし汁を加えて一煮立ちさせる。
- ⑥ 沸いたら、大根、金時人参、しいたけを加え、一煮立ちしたら白菜、もやし、かまぼこを加える。
- ⑦ 調味し、片栗粉の倍の水で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑧ 器に温めたうどんを入れて⑦をかけ、ねぎを散らして仕上げる。

年明け八菜うどんの「八菜」は、8種類の野菜のこと。給食の年明けうどんは、たっぷりの野菜を使うので、おいしくてヘルシーです。野菜の中で絶対に欠かせないのが香川県の地場産物の金時人参。きれいな紅色が年明けうどんをめでたく彩ります。

レシピ提供：高松市学校給食研究会

年明け八菜うどん(4人分)

ゆでうどん（湯で温める）	4玉
豚肉（2cm幅に切る）	120g
しょうが（すりおろし）	小さじ1/4
酒	大さじ1
かまぼこ（赤）（薄切り）	1/2本
白菜（短冊切り）	1/8株
たまねぎ（薄切り）	小1個
金時人参（輪切りまたは半月切り）	150g
大根（いちょう切り）	中1/8本
もやし（2cmくらいの長さ）	1/4袋
しいたけ（薄切り）	2枚
葉ねぎ（小口切り）	2～3本
サラダ油（炒め用）	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1.5
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/4
片栗粉	大さじ2
煮干し（出し用）	30g
水	6カップ



写真：年明け八菜うどん

※年明け八菜うどんは何度も試作や検討会が重ねられて決まりました。年明けうどんは年の初め（1月1日～15日）に食べるものですが、学校給食では事前に広く家庭にお知らせるために、今年度は12月に実施することになりました。