

今月の食育目標

冬の栄養について知り、好き嫌いしないで、なんでも食べよう！



からだをあたためる ぶゆやさい♪

座間市の郷土料理給食に、ざまりんマークが付いています。探してみてください！



Main menu table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Other, Energy, and Nutrients.

★10(火) 郷土料理を 知ろう！ 島根県 「どんどろけ飯」



チゲとは代表的な韓国料理のひとつでチゲは、キムチや肉、魚介類、豆腐などを唐辛子味噌で煮込んだ鍋料理です。

スンドゥブチゲは、毎日のように食べる料理です。スンドゥブとは「豆腐」です。

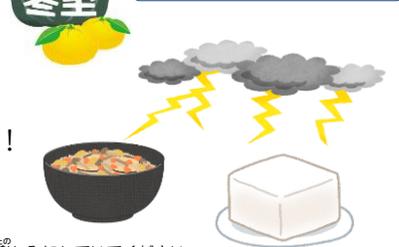
★マークは かみかみメニュー よくかんで食べよう！

表示している栄養価は4年生のもので、仕入れ等の都合により、材料等が変更になる場合があります。

令和6年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」 ☆☆ 12月『どんどろけ飯』☆☆

島根県東部・中部地区で冬至前後に作られており、豆腐飯とも呼ばれています。豆腐を炒めるときの音がパリパリとどんどろけ(かみなり)の音に似ているため、この名前が付けられたといわれています。

冬至 今年の冬至は12月21日(土)です。



入谷小学校のお米がとれました！

今年度も入谷小学校のもち米がとれました。1～5年生のみなさんはおうちで入谷こっ子米を楽しみましょう！給食でも1月にもち米を入れたメニューを作る予定です。楽しみにしてください。

中華おこわ

【材料】4人分
うるち米 1.5合
もち米 0.5合
水 350cc
(うるち米270cc
もち米80cc)

ごま油 小さじ1
豚もも千切り肉 80g
にんじん 1/3本
ゆでたけのこ 40g
干しいたけ 1個
むきエビ 50g
長ねぎ 1/5本
料理酒 小さじ1
塩 ひとつまみ
こしょう 少々
しょうゆ 大さじ2
みりん 小さじ1
顆粒中華だし ひとつまみ

【作り方】

- ① うるち米は洗い、水気きって炊飯釜に入れ、270ccの水に30分浸水する。
② にんじん・たけのこ・しいたけは千切り、長ねぎはみじん切りにする。
③ フライパンにごま油をひき、長ねぎを炒め、香りが出てきたら豚肉も炒める。
④ 豚肉の色が変わったら、にんじん・たけのこ・しいたけを加えて炒める。
⑤ にんじんが柔らかくなってきたら、えびと酒を加え、えびの色が変わるまで炒める。
⑥ 塩・こしょう・しょうゆ・みりん・顆粒中華だしを加えて炒める。
⑦ 味が整い、えびに火が通ったら取り出し、具と汁にわける。(ごはんと一緒に混ぜるので、味見して少し濃いめがおすすめ)
⑧ もち米を洗い、水気を切って①のうるち米の入った炊飯釜に入れ、入れて軽く混ぜる。
⑨ ⑧のお米に⑦の汁と水80ccを入れ、炊飯する。(2合の目盛り少し下になるよう水分を調整してください)
⑩ むき枝豆は別でゆでておく。
⑪ 炊きあがったごはんは具と枝豆を混ぜ合わせて完成。

★もち米は吸水が早いので、手早く洗うのがポイントです。
★せいろで蒸すのではないので、もち米を長く浸水する必要はありません。鍋で炊く場合は30分ほど浸水したほうが良いと思います。炊飯器の場合は、「炊飯モード」に浸水から蒸しを入れて入っていることが多いので、そのまま炊いてしまっても大丈夫です。
★もち米の付着水が多いと、水を入れた際に炊飯釜の2合の目盛を超えてしまうことがあります。様子を見ながら水を入れ、汁を入れても2合の目盛の下になるように調整してください。