

給食センターからこんにちは
6月の中学校の献立より…

毎月19日は
「食育の日」

☆平成26年6月19日(木)の給食紹介☆

中学校 エネルギー:825kcal たんぱく質:34.8g 脂質:21.1g 塩分:3.4g

★主食: ご飯

☆主菜: さわらの紀州漬け焼き

★副菜: 五目豆

☆汁物: 酒々井味噌の打ち込み汁

★飲み物: 牛乳(ミルクキャラメル)



全国おいしいもの巡り～香川県～

☆打ち込み汁☆

うどんを使った香川県の郷土料理です。打ち込み汁は、讃岐の農村の日常食として、うどんと季節の野菜をふんだんに使って、どこの家庭でもよく作られてきました。打ち込み汁には、塩を使わずに打ったうどんを入れますが、これは塩分入りのうどんだと塩辛くなるため、昔の人の知恵といえます。給食では、普通の塩入りのうどんを使ったので、酒々井味噌の量を調整して作りました。

給食レシピ紹介～打ち込み汁～

材料(4人分)

- ・鶏もも肉(小間) 50g
 - ・大根 100g(8分の1本)
 - ・にんじん 50g(4分の1本)
 - ・ごぼう 50g(4分の1本)
 - ・里芋 100g(2個)
 - ・干しいたけ 6g(3枚)
 - ・油揚げ 30g(1枚)
 - ・葉ねぎ 20g(3・4本)
 - ・生うどん(または冷凍うどん) 80g
 - A { 味噌 55g(大さじ3強)
 - 和風だしの素 3g
- ・だし汁 400cc
(煮干し/水 10~15g/400cc)

★煮干しだし: 煮干しの頭と腹わたをとり、身を2つにさいて、水に30分ほどつけておく。中火にかけ、沸騰後2~3分煮てから、火を止め、だしをこす。

作り方

- ① 準備
 - ・大根、にんじん: いちょう切り
 - ・ごぼう: ささがき
 - ・里芋: 厚めいちょう切り
 - ・葉ねぎ: 小口切り
 - ・干しいたけ: むるま湯で戻して、干切り
 - ・油揚げ: 湯通し油抜きして、短冊切り
- ② 煮干しでだし汁をとる。
- ③ だし汁の中に、鶏肉を入れて煮る。
- ④ 沸いたら、大根、にんじん、ごぼう、里芋、干しいたけ、油揚げを入れて煮る。
- ⑤ ④にうどんを入れて煮込み、途中で溶いたAの3分の1量を入れる。
- ⑥ 残りのAを入れて、味をととのえる。
- ⑦ 仕上げに葉ねぎを入れてできあがり。



香川県

