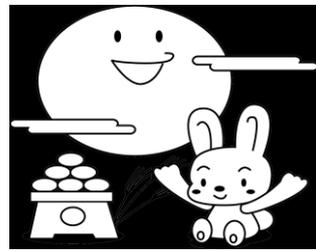


☆平成26年9月8日(月)の給食紹介☆



小学校 エネルギー:661kcal たんぱく質:22.0g 脂質:21.4g 塩分:2.2g

★主食: ご飯

☆主菜: さんまのオレンジ煮

★副菜: ごまだれサラダ(ドレッシング)

☆汁物: おからこ汁

★デザート: 酒々井町でとれた梨

☆飲み物: 牛乳

☆十五夜・お月見給食☆

十五夜は、昔の暦で8月15日の夜に行われるお月見の行事です。今年、9月8日が十五夜でした。この日の夜は、特に月が美しいと言われています。月の見える方にすすきを飾り、お団子やとれたばかりの里芋などをお供えして、お月見をします。これらのお供えは、無事に農作物がとれたことへの感謝の気持ちが込められています。

☆☆☆☆☆給食レシピ紹介「おからこ汁」☆☆☆☆☆

材 料 ( 4 人 分 )

- ・鶏もも肉 40g
  - ・ごぼう 50g(4分の1本)
  - ・にんじん 20g(10分の1本)
  - ・大根 60g(10分の1本)
  - ・干しいたけ 4g(2枚)
  - ・里芋 50g(1個)
  - ・油揚げ 15g(2分の1枚)
  - ・白玉粉/水 大さじ8/適量
  - ・長ねぎ 30g(3分の1本)
  - ・サラダ油 適量
  - しょうゆ 20g(大さじ1強)
  - 塩 2g(味をみながら)
  - みりん 6g(小さじ1)
  - 和風だしの素 2g
  - ・だし汁(削り節/水 5g/320~400cc)
- ★米を粉砕してつくるもちを作る場合は、もち米: 精白米=4:1の割合で使用。精米し、浸水した後、ザルで水気を切り、少量ずつミキサーにかけて(またはすり鉢)、粉にする。全部粉になったら、少量の水を加え、しっかりと耳たぶくらいの固さにまとめる。鍋で煮るタイミングは、里芋を加えた後に入れ、お団子が煮えたら調味。  
★調味については、お好みで調整してください。

給食では、長野県に伝わる十五夜の行事食「おからこ汁」が登場しました。米をすって、まとめただけの即席もちが入ったお雑煮です。十五夜の頃の農家は収穫で忙しく、もちをついている暇がなかったことから、手軽に作れるこのおもちが使われたそうです。給食では、白玉もちで代用しました。

作 り 方

- ① 準備
  - ・鶏肉: 一口大に切る
  - ・ごぼう: ささがきにし、酢水に浸す
  - ・にんじん・大根: いちょう切り
  - ・干しいたけ: 水で戻して、薄くスライス(戻し汁もだしとして使用)
  - ・里芋: 皮をむき、いちょう切り
  - ・油揚げ: 湯通し油抜きをし、短冊切り
  - ・白玉: 白玉粉に少しずつ水を加え、生地がまとまるまで練り、一口サイズに丸める。沸騰したお湯でゆで、浮いてきたらザルに移し、水を張ったボウルに入れておく。
  - ・長ねぎ: 小口切り
- ② かつお節で、だし汁をとる。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉とごぼう、人参、大根を炒める。油が回ったら、だし汁を加えて煮る。
- ④ 里芋を加える。
- ⑤ 油揚げを加え、ゆでた白玉もちが温まったら、Aの調味料を加え、味をととのえ、仕上げに長ねぎを散らす。

1年に1回のお楽しみ♪  
酒々井町産の梨登場!

