


月(曜)	⑥ 2月18日(月)	⑦ 2月19日(火)	⑧ 2月20日(水)	⑩ 2月21日(木)	④ 2月22日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① ジャガイものそぼろ煮 ② ひじき豆	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① プルコギ ② 中華コーンスープ	(黄) バターうずまきパン (赤) 牛乳 ① コーンのクリームシチュー ② 小松菜のソテー	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 平天の煮つけ ② ごま酢 ③ いものこじり汁	(黄) 減量ごはん (赤) 牛乳 ① わかさぎのこはくあげ ② 豆乳鍋(うどん入り)
材	(赤) 鶏ひき肉 25g (黄) ジャガイモ 70 (緑) たまねぎ 50 (緑) 三度豆 10 (緑) しよんが 0.5 (黄) 糸こんにゃく 20 (黄) サラダ油 1 (黄) サラダ油 1 (黄) サラダ油 1 ① (黄) 片くり粉 1 (赤) 大豆 8 (赤) 油揚げ 8 (緑) にんじん 5 (赤) ひじき 4 (黄) サラダ油 0.5 (黄) サラダ油 1.2 (黄) 三み 2.3 ② (黄) こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.5	(赤) 牛ひき肉 40g (緑) こんにゃく 0.3 (黄) しょうゆ 1 (黄) しょうゆ 0.02 (黄) しょうゆ 2.7 (黄) しょうゆ 0.5 ① (黄) たまねぎ 30 (緑) まいねじ 10 (緑) まいねじ 11 (黄) ラダ油 10 (黄) ラダ油 0.5 (黄) とし 2 (赤) こいくちしょうゆ 2.7 (赤) 卵 25 (赤) まいねじ 20 (赤) まいねじ 5 (赤) クリームコーン缶詰 20 (赤) チキンスープ 10 ② (黄) 塩 0.7 うすくちしょうゆ 2.8 (黄) 片くり粉 0.5	(赤) 鶏肉(もも) 25g (黄) ジャガイモ 50 (緑) たまねぎ 60 (緑) にんじん 15 (緑) コーン 10 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (黄) サラダ油(ルー用) 1 (黄) パタリー 2.5 (黄) 小麦粉 4 (赤) 脱脂粉乳 5 (赤) チーズ(小角) 5 ① (赤) 塩 0.7 こしょう 0.02 (緑) にんじん 10 (緑) 小松菜 66 (黄) サラダ油 0.5 ② (赤) 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.6	(赤) 平天 40g (緑) にんじん 15 (黄) こんにゃく 30 (黄) 三温糖 0.8 (黄) みりん 0.5 ① (黄) こいくちしょうゆ 2.3 (緑) にんじん 5 (赤) キャベツ 42 (赤) 細切こんにゃく 0.5 (黄) すりごま 2 (黄) さとう 0.8 ② (黄) うすくちしょうゆ 3 米酢 1.3 (黄) 里も(小) 30 (緑) にんじん 5 ③ (緑) ごぼう 10 (赤) 赤みそ(京北) 11 けずりぶし 1.7	(赤) わかさぎ 45g (緑) しょうが 2 ① (赤) 料理酒 1 こいくちしょうゆ 3.4 (黄) 米粉 4 (黄) 片くり粉 2 (黄) 油(揚げ用) 2 (黄) 生うどん 40 (赤) 上豚肉 20 (赤) 豆乳 30 (緑) にんじん 10 (緑) はくさい 20 ② (緑) 白ねぎ 10 (緑) しめじ 10 (赤) 白みそ 6 (赤) 信州みそ 5 うすくちしょうゆ 2.5 だし昆布 1

地産地消献立 **和** 和(なごみ)献立


～2月分の「和(なごみ)献立」の紹介～

2月分の「和(なごみ)献立」は、献立番号⑤「牛肉とごぼうの煮つけ・おから・花菜のすまし汁・すぐき」です。

和食について知ろう




牛肉とごぼうの煮つけ



ごぼうを食べているのは、日本だけといわれています。食物せんいが豊富で、歯ごたえがよいのが特徴です。昔から煮物やきんぴら、かき揚げ等、様々な料理にして食べてきました。牛肉とごぼうの煮つけは、牛肉のうま味とともにごぼうの香りや歯ごたえも味わってほしいおかずです。

花菜のすまし汁



昆布とかつおぶしでとっただしに、京野菜の「花菜」やとうふ、えのきだけを入れます。「花菜」は伏見桃山付近で切り花用として栽培されていた「寒咲なたね」のつぼみを食用に改良されたものです。食べるとほろ苦く、春の訪れを感じさせる食材です。

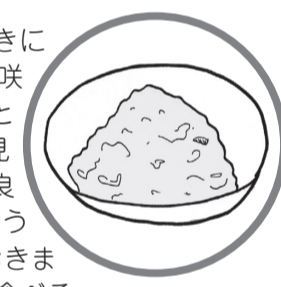
花菜のすまし汁

(材料 4人分)
とうふ……………120g(1/2丁)
花菜……………40g
えのきだけ……………40g
塩……………少々(小さじ1/3)
うすくちしょうゆ……………大さじ1弱
かつおぶし……………8g
だし昆布……………4g
水……………700cc

(作り方)
① だし昆布・かつおぶしでだしをとる。(700ccの水で約560ccのだしがとれます。)
② えのきだけは、石づきを取って半分に切る。
③ 花菜は、よく洗い、3cmくらいに切ってゆで、冷水にとってじゅうぶんに水きりする。
④ とうふは、さいの目切りにする。
⑤ だし汁に塩・しょうゆで味をつけ、とうふ・えのきだけの順に入れて、火を通す。
⑥ 最後に花菜を加えて仕上げる。


おから

「おから」は、大豆から豆乳を作るときに残るしぼりかすで、「ウツギ」という木に咲く白い花に似ていることから「卯の花」とも呼ばれています。また、おからを雪に見立てて「雪花菜」という別名もあり、「良いご縁が切れないように」「お金が入るように」という意味をこめて、京都では「おきまり料理」として、毎月、月末におからを食べる習慣があります。毎月「何日に何を食べる」と決め、栄養のある食材を上手に取り入れながら、食生活に節目をつけてきました。子どもたちにも先人の知恵を知ってほしいです。




すぐき

「すぐき」は、京都の三大漬物の一つです。京都市北区上賀茂の特産品である「すぐき菜」を塩で漬け、乳酸発酵させた漬物です。乳酸発酵することで、独特の酸味と香りが生まれます。また、ラブレ菌という乳酸菌が増えます。ラブレ菌は、免疫機能を高めたり、腸内環境を整えたりする働きがあります。



豆を食べてまめ(元気)にすごそう!

給食で豆といえば「大豆」。大豆はとうふや油あげ、納豆等いろいろな食品にすがたをかえ、給食でも大豆そのものだけでなく、いろいろなすがたで取り入れています。大豆は、成長期の子どもたちにとって大切なたんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンB1・B2、食物せんいが多く含まれています。子どもたちには、いろいろな料理でいろいろな豆に親しんでほしいです。今回は、2月の給食に登場する大豆と大豆製品を使った献立を紹介します。



油あげ、厚揚げ、豆腐、とうふ、豆乳、おから

ポークビーンズ

(材料 4人分)
大豆(乾燥)……………100g
豚角切肉……………100g
たまねぎ……………中1個
にんじん……………中1/4本
サラダ油……………小さじ1
トマトケチャップ……………大さじ2
ウスターソース……………小さじ2
塩・こしょう……………少々
ローリエ……………1枚
水……………100～200cc

(作り方)
① 大豆は洗って、沸とうした湯に30分ほどつけた後、やわらかく煮る。(大豆のゆで汁大さじ1をとっておく。)
② にんじん・たまねぎはさいの目切りにする。
③ なべを熱し、油を入れてなじませ、肉を十分に炒め、肉の色が変われば塩・こしょうをし、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
④ ③に水と大豆のゆで汁(大さじ1)・ローリエを加えて煮、ほとんどやわらかくなれば、ゆで汁をきった大豆を加えてさらに煮る。
⑤ 野菜がやわらかくなったら、ローリエを取り出してトマトケチャップ・ウスターソースを加えて煮つめるように煮、塩こしょうで味を整え上げる。

豆乳なべ(うどん入り)

(材料 4人分)
生うどん……………1玉
豚肉(スライス)……………80g
豆乳……………120g
にんじん……………中1/5本
はくさい……………1枚
白ねぎ……………1/2本
しめじ……………1/2パック
白みそ……………大さじ1と小さじ1
信州みそ……………大さじ2強
うすくちしょうゆ……………小さじ1強
だし昆布……………4g
水……………400cc

(作り方)
① だし昆布でだしをとる。(400ccの水で約320ccのだしがとれます。)
② はくさいは2cm位の中に切り、軸と葉に分ける。
③ 白ねぎはななめ切り、にんじんはうすいちょう切りにする。
④ しめじは、石づきをとり、長いものは切る。
⑤ だし汁を沸とうさせ、肉を煮、肉の色が変わればにんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
⑥ ⑤にはくさいの軸を加えて、やわらかくなれば、はくさいの葉としめじを加え、白みそをとき入れる。
⑦ ⑥にうどんを加えて煮、さらに豆乳を入れ、弱火で煮る。
⑧ ⑦にしょうゆと信州みそをとき入れ、最後に白ねぎを加えて、沸とう直前に火を止めて仕上げる。

今月はホームページに、とうふを使った「豚肉ととうふのくす煮」を掲載していますので、あわせてご覧ください。

京都市教育委員会のホームページから、今月のレシピ(2つ)を見ることができます。【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。