

献立名	黒胡麻ご飯（与謝地方学校給食研究会）		
材料 及び 作り方	材 料	1人分	作り方
	米	70g	①黒胡椒は炒って、判ずりにする。 （すりすぎないこと） ②調味料と一緒に炊き込む。
	黒胡麻	6g	
	昆布だし	少々	
	みりん	3g	
	しょうゆ		
児童・生徒の反応等について	<ul style="list-style-type: none"> ・最初は黒いという事だけで、イメージダウンであったが、食べるとおいしくおかわりする子が多かった。 ・学校では2～3回実施しているが、抵抗なく食べている。 ・子ども達はしょうゆの味のご飯が大好きなので、それで少しごまかされていると思います。 		

献立名	あらめと金時豆のたいたん（与謝地方学校給食研究会）		
材料 及び 作り方	材 料	1人分	作り方
	金時豆	8g	
	あらめ（生）	5g	
	砂糖	1g	
	しょうゆ	2g	
調理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・あらめは、間人で採れたものであり、生のものを冷凍にしております。 ・あらめはよく洗って、2回ぐらい湯でこぼす。（アクだしをする。） 		
児童・生徒の反応等について	<ul style="list-style-type: none"> ・好んで食べているという事はないが、味付けがよく普通に食べていた。 		

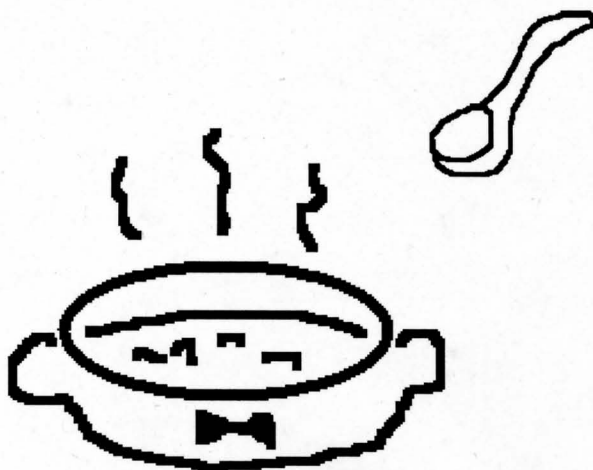
献立名		鯖の煮つけ（与謝地方学校給食研究会）	
材料及び作り方	材 料	1人分	作り方
	鯖の切身	60g	①釜の中に、洗ったキャベツの葉をひいて、鯖、調味料、土しょうがのせん切りを入れて煮る。
	土しょうが	2g	
	酒	3g	
	砂糖	4g	
	しょうゆ	5g	
	キャベツ		
調理のポイント	・キャベツをひく事によって、適当な水分をキャベツのうまみを出してくれる。釜が焦げない。		
児童・生徒の反応等について	・魚を嫌う子ども達が、鯖の煮つけに関しては大好物である。		

献立名		ささみチーズのへしこ巻きフライ（与謝地方学校給食研究会）	
材料及び作り方	材 料	1人分	作り方
	ささみ	1本	①ささみはたたいて開き、塩・こしょうをする。 ②へしこは、ぬかを洗い流し身をほぐす。 ③ささみに、へしことチーズのせて丸めて楊子でとめる。 *青ジソがあれば一緒にまく ④小麦粉・卵・パン粉の順でころもを付ける。 ⑤油で揚げる。
	塩・こしょう	少々	
	へしこ	10g	
	とろけるチーズ	7g	
	小麦粉	4g	
	卵・パン粉	各5g	
揚げ油			
児童・生徒の反応等について	<p>・伊根小では、地域の特産物であるへしこを使った料理を、児童の給食委員会が中心になり、全校児童に募集している。今年度は40人位の応募があり、給食委員が選んで給食室と相談をしている。</p> <p>・ささみチーズのへしこ巻フライは、今年のへしこ大賞です。</p> <p>・へしこパスタ・へしこのハム太郎など、へしこ料理はバラエティーに富んでいます。</p> <p>・おいしいと大好評です。</p>		

献立名	水菜のドレッシングサラダ（与謝地方学校給食研究会）		
材料及び作り方	材 料	1人分	作り方
	水菜	20g	
	キャベツ	20g	
	大根	10g	
	りんごorミカン缶	10g	
	酢	4g	
	醤油（薄口）	1g	
	サラダ油	2g	
	こしょう	少々	
調理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・水菜・キャベツ・大根はそれぞれ茹でるが、茹ですぎない。（さっと茹で、シャキシャキ感を残す） ・ツナ缶や豚肉などを一緒にしても良い。 		
児童・生徒の反応等について	<ul style="list-style-type: none"> ・水菜は、野田川・加悦・伊根などで栽培されている。 ・昔は冬場にかぶがはったのを煮たり、漬け物にして食べました。 ・今、スーパーに出ているのは、柔らかくさっと茹でて歯触りを楽しみたいです。 ・子供達は、マヨネーズより醤油ドレッシングを好みます。 		

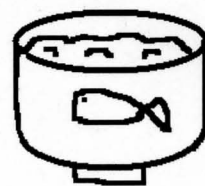


献立名	うごと白菜のごまあえ（与謝地方学校給食研究会）		
材料及び作り方	材 料	1人分	作り方
	うご <small>（たきあがったもの）</small>	30g	①うごは短冊に切る。
	白菜	30g	②白菜、ほうれん草は適当な大きさに切り、それぞれ茹でる。
	ほうれん草	10g	③ごまは炒ってする。材料をあえる。
	ごま	2g	
	しょうゆ	3g	
	砂糖	1g	
児童・生徒の反応等について	<ul style="list-style-type: none"> ・うごは与謝では、宮津市の府中、養老地区で昔から作られている“うご”と言う海藻で春先にとれ、干して保存し煮て固めて使う。養老地区では、法事には欠かせない食材である。 ・切って、葱、生姜、しょうゆで食べる方が多いようです。 ・ところてんと違い海藻を丸ごと食べるので、カロリーは低く、食物繊維が多く現代人にはぜひ食べてほしい食品です。 ・食べ慣れている児童はおいしいと言っています。中には始めて食べる児童もいますが、徐々に食べ慣れてきます。 		

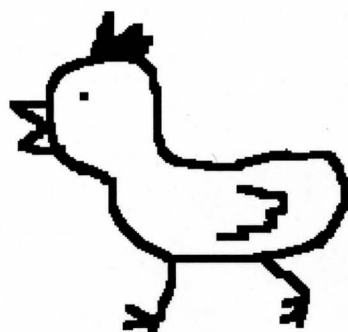


献立名 神葉ごはん (京丹後市学校給食研究会)			
材料 及 び 作 り 方	材 料	1 人分	作 り 方
	米	95 g	①神葉は冷凍のままさっと茹で、冷水に取り、2cmに切る。 ②人参は短いマッチ棒状に切り、油揚げは油抜きをして、短冊に切る。 ③糸こんにゃくは2cmに切り、湯煮する。 ④冷凍グリーンピースはさっと茹で、冷ましておく。 ⑤煮干でだし汁をとっておく。 ⑥サラダ油を熱し、鶏肉・人参・糸こんにゃくを炒め、だし汁を入れて煮る。調味料を加えて味付けした後で、神葉を加える。この煮汁を取っておく。 ⑦ごはんを炊くときに、この煮汁を加えて炊く。 ⑧ごはんのスイッチが切れた時に⑥の具をのせて蒸らす。 ⑨グリーンピースを散らす。 *この分量は中学生の量です。
	神葉(冷凍)	15 g	
	鶏肉小切れ	15 g	
	油揚げ	10 g	
	人参	10 g	
	糸こんにゃく	10 g	
	グリーンピース(冷凍)	3 g	
	サラダ油	1 g	
	煮干	2 g	
	だし汁	10 g	
	日本酒	2.5 g	
	本みりん	2.5 g	
	砂糖	0.5 g	
醤油(濃口)	6.5 g		
調理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・神葉の香りを生かすために出来るだけ最後に入れること。 ・糸こんにゃくは、神葉の存在をはっきりさせたいときは入れなくてもよい。 ・給食では炊き込みにせず、取り混ぜご飯にしている。 		
コメント	<ul style="list-style-type: none"> ・神葉は海藻の仲間です。丹後では神葉(ジンバ)と呼びますが、一般にはホンダワラと言われます。ここ数年前から食用になる海藻として、注目を集めるようになりました。昔から縁起の良い海藻としていろいろな料理で食されてきました。結婚式の祝いの席の汁物の具として使用するほか、正月の飾りとして使用する地方もありました。栄養分析をした結果、ミネラル類に富み、鉄分やカルシウムがわかめより多いことが分かったそうです。 		

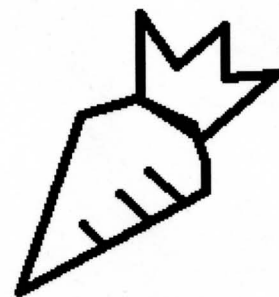
献立名		いりごぎ飯 (京丹後市学校給食研究会)		
材料及び作り方	材 料	1人分	作り方	
	米	80g	①しょうゆを加えて、ご飯を炊いておく。 ②具を作る。 だいこん・にんじん・こんにゃくは7ミリ角、2センチ長さの拍子木切り。油揚げも同じような大きさに切る。 ③材料を炒め、調味する。 ④炊きあがったご飯に具を混ぜる。	
	しょうゆ	4g		
	若鶏小切り	8g		
	油揚げ	8g		
	こんにゃく	7g		
	にんじん	7g		
	だいこん	25g		
	調合油	0.8g		
	しょうゆ	2.5g		
	食塩	0.1g		
	酒	0.8g		
	みりん	3g		
	調理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・特にはないが、あらかじめ醤油を加えてご飯を炊いておけば具を混ぜたときに、白ご飯のままのところがなくおいしそうに見えます。 		
児童・生徒の反応等について	<ul style="list-style-type: none"> ・「日本の食生活全集26 聞き書 京都の食事」の中の「丹後平坦の食」に載っているご飯です。本の中には「だいご飯」は別項で載っており、いりごぎはだいこんを油で炒めると言う意味だと思われます。 ・「だいご飯」は“基本食”であるのに対し「いりごぎ飯」は“晴れ食”として扱われます。 ・家庭でも作られているご飯なのか、だいこんの混ぜご飯なのに生徒は抵抗なく良く食べてくれます。 			



献立名		ササミのチーズとエゴマの包み揚げ <small>(京丹後市学校給食研究会)</small>	
材料及び 作り方	材 料	1 人分	作り方
	鶏ササミ	50 g	①ササミは観音開きにし、塩・こしょうをふる。 ②ササミにエゴマをたっぷりつける。 ③ササミの上に青ジソを置き、チーズをのせ包むようにして半分にたたむ。 ④小麦粉・パン粉をつけて揚げる。
	スライスチーズ	1/2枚	
	エゴマ	1.3 g	
	青ジソ	1 枚	
	塩	0.41 g	
	こしょう	0.04 g	
	小麦粉	3 g	
	卵	3 g	
	パン粉	9 g	
	揚げ油	6 g	
調理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・エゴマは黒くなるくらいたっぷりと付ける。 ・チーズは、溶け出ないようにしっかりと包み込む。 		
コメント	<ul style="list-style-type: none"> ・エゴマはごまに似ていますがシソ科の植物です。体に良いα-リノレン酸を含む健康食品として出回っています。 ・プチプチとした食感が好評です。ササミや白身魚のフライでパン粉に混ぜてもいいです。 		



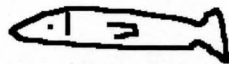
献立名 豚肉のエゴマ炒め (京丹後市学校給食研究会)				
材料 及び 作り方	材 料	1人分	作り方	
	豚薄切り	40g	①豚肉と野菜は食べやすい大きさに切る。 ②エゴマは煎って軽くすっておく。 ③炒め鍋を熱し、エゴマ油を炒め、肉の色が変わったら野菜を加えて時々混ぜながら炒める。 ④全体に火が通ったら、調味料を加えて時々混ぜながら炒める。 ⑤エゴマを加える。	
	人参	5g		
	キャベツ	35g		
	生しいたけ	9g		
	玉ねぎ	20g		
	エゴマ油	1.8g		
	エゴマ	1g		
	みそ	4.5g		
	酒	1.2g		
	しょうゆ	2.5g		
	砂糖	2g		
	とうがらし	少々		
	調理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・調味料はあらかじめ合わせておく。しっかりした味が付くので、薄味が良い場合は加減する方がよい。 ・エゴマ油は高価なので、オリーブ油やサラダ油でも良い。 		



献立名	ゆで大豆のかき揚げ (京丹後市学校給食研究会)		
材料及び作り方	材 料	1人分	作り方
	大豆	5g	①大豆は戻し、ゆでておく。 ②ひじきも水でもどしておく。 ③むきえびはさっと、ゆでておく。 ④人参は千切り、青ネギは小口切りにしておく。 ⑤材料を全て合わせ、成形し油で揚げる。
	冷凍むきえび	20g	
	ダ이스チーズ	5g	
	乾燥ひじき	2g	
	人参	10g	
	青ネギ	10g	
	小麦粉	15g	
	卵	5g	
	牛乳	8g	
	塩	0.5g	
	揚げ油		
調理のポイント	・表面がかりっとするまで揚げる。		
児童・生徒の反応等について	・良質の蛋白質を多く含み、カルシウム・鉄・食物繊維なども多く含む大豆は、積極的に摂取したい食品の1つであるが、煮豆は苦手な子供が多い。 ・かき揚げにすると、大豆が香ばしくなりとても食べやすくなります。		



献立名	さんまのかば焼き（京丹後市学校給食研究会）		
材料及び作り方	材 料	1人分	作り方
	サンマ2/1開き	60g	①サンマは片栗粉を付けて油で揚げる。 ②たれの調味料を合わせ、軽く煮立たせる。 ③サンマをたれにからめる。
	片栗粉	7g	
	揚げ油	5g	
	砂糖	3.5g	
	濃口醤油	4.5g	
	みりん	1g	
	水	5g	
調理のポイント	・表面がかりっとするまで揚げる。		
児童・生徒の反応等について	・青魚が苦手な子供が多いが、油でしっかり揚げて、甘辛いたれにからめることで、青魚の臭みも気にならなくなり、とても食べやすくなります。		



献立名	キャラメルポテト (京丹後市学校給食研究会)		
材料及び作り方	材 料	1人分	作り方
	さつまいも	70g	①さつまいもは大きく乱きりにし、油で素揚げする。 ②三温糖・水・バターを合わせ火にかけて、みつをつくる。 ③さつまいもをみつにからめる。
	油	6g	
	三温糖	7g	
	バター	4g	
	水	4.3g	
調理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ さつまいもは時間をかけて、カラリと揚げること。(揚げいろが濃くなりすぎると、かたくて食べにくい。) ・ みつは砂糖やバターが溶ければできあがり。(煮詰める必要はありません。) ・ さつまいもとからめた後、しばらく置けば自然にバターが固まってくれます。 		
児童・生徒の反応等について	<ul style="list-style-type: none"> ・ 大学芋のようだけど、キャラメルのような味もするというので、「どうして作るの?」と聞かれ、作り方のプリントを置いたところ、持ち帰った生徒が20名ほどいました。 ・ とても、高カロリーなのでほんの少し食べるのがいいと思います。 		

