



毎号単品で紹介している“給食メニュー”。今回は1食分の献立をまるっと紹介します。隣のページで子どもたちが食べている給食と同じレシピです。この機会にぜひ作ってみてください！

◀ 栄養教諭・渡邊靖子さん



Vol.16
学校メニュー
地場もん給食

れんこんのさくさくつくね

ゴロツと入ったれんこんが食べていて楽しい♪

■材料（4人分）

- れんこん… 30g 長ねぎ…………… 1 / 3本
- 豚ひき肉…100g おろししょうが…小さじ1 / 3
- ◎ 鶏ひき肉… 90g しょうゆ…………… 小さじ1 / 2
- 木綿豆腐… 40g 片栗粉…………… 大さじ1 / 2
- ☆ 酒…………… 小さじ2 砂糖…………… 大さじ1
- しょうゆ… 小さじ2 みりん…………… 小さじ1
- 水…………… 大さじ2
- 片栗粉…………… 小さじ1 油…………… 小さじ1

■作り方

- ①れんこんと長ねぎを粗みじん切りにする。
- ②ボウルに①と◎を入れてよく混ぜ、4つに成形する。
- ③小鍋に☆を入れてひと煮立ちさせ、片栗粉でとろみを付ける。
- ④フライパンに油を引き②を両面焼く。焼き色が付いたらふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったら盛り付け、③をかける。

スペシャル

みんな大好き給食メニュー



▲過去のレシピはこちら

えのきの南蛮みそ汁

かぐら南蛮の辛味とえのきたけの歯応えがアクセント。

■材料（4人分）

- にんじん…………… 1 / 4本 大根…………… 60g
- えのきたけ… 1 / 2袋 生揚げ…………… 100g
- 長ねぎ…………… 1 / 3本 水…………… 800ml
- だし汁パック… 1袋 みそ… 大さじ1と1 / 2
- かぐら南蛮みそ… 小さじ1 / 2

■作り方

- ①にんじんと大根はいちょう切り、えのきたけは2cm、生揚げはさいの目切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水とだし汁パックを入れ、だし汁が出たら取り出す。にんじん、大根の順に煮る。えのきたけ、生揚げを加えて煮る。
- ③みそとかぐら南蛮みそを溶かす。長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

里芋のごま和え

里芋のなめらかさとごま・みそのコクがマッチ。

■材料（4人分）

- 里芋…………… 大1個 さつまいも… 1 / 5本
- にんじん…………… 1 / 5本 小松菜…………… 1 / 5束
- 白すりごま… 小さじ4 みそ…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1 マヨネーズ… 小さじ2

■作り方

- ①里芋、さつまいもは厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、小松菜は2cmに切る。
- ②①をゆでて、冷ます。
- ③ボウルに白すりごま、みそ、砂糖、マヨネーズを入れて混ぜ、②と和える。

生産者と味わう特別な給食

11月5日、千手小学校で児童と生産者の会食を行いました。この日は、大口れんこんや雪ん子えのきなどの地場産品を使った特別給食。米農家をインタビューした動画も視聴し、農業や食の大切さを改めて学びました。



①地元野菜をふんだんに使った給食を味わう児童②質問に答える生産者③お祝いっぽくおかわりする児童④生産者取材した動画を見ながら食事。動画は市内の栄養教諭らがこの日のために作成⑤完食した食器を見せる児童。食器は約5年ごとに更新。今年は全ての学校で入れ替えを進めている

ごちそうさまでした！児童の声

農業をできるだけ使わずに育てられた安全なお米を食べられることに、感謝の気持ちでいっぱいです！



生まれて初めて農家さんと話しました。明るい人で一生懸命に米作りをしていることが分かりました。他の生産者の方とも話してみたいです。

苦手な野菜があったけど、おいしく完食できました！

先生もひと言

誕生日の児童がいる日は、「いただきます」の後に「牛乳カンパイ！」でお祝いします。給食は栄養摂取だけでなく、大切なコミュニケーションの場。これからも大切にしていきたいです。



topics

市町村合併から20年。特別な給食週間 子どもと地域をつなぐ給食

平成17年の市町村合併（1次）から今年で20年。この間、11のまちが合わさって海の幸・山の幸にさらに恵まれた長岡となりました。

学校給食でもこの節目をお祝い。1月の「全国学校給食週間」で、合併地域の特産物や食材を取り入れた給食を提供します。併せて、給食だよりなどで児童・生徒に地域の特徴を紹介。長岡の魅力を伝える機会とします。

栃尾のあぶらげ丼や和島の団子汁、生姜醤油ラーメンなどを試作中です。児童・生徒のみなさんお楽しみに！



▶ 学務課の職員