

季節の和食献立

季節や行事に合わせた和食の給食メニューをご紹介します

東京都豊島区立西巢鴨小学校

[協力：学校栄養職員・山田瑞季先生]



[麦ごはん／牛乳／さけの塩焼き／野菜のごま酢だれ／
冷や汁／ぶどう（巨峰）]
エネルギー 617kcal／たんぱく質 32.5 g

宮崎県の郷土料理「冷や汁」

2学期が始まってすぐの給食に、宮崎県の郷土料理「冷や汁」が登場です。冷や汁は、ごまや小魚が入った冷たいみそ汁を温かい麦ごはんにかけて食べる料理です。この日の冷や汁には、豆腐・白ごま・きゅうり・しその葉・みょうがを入れ、子どもたちは「いただきます」をした後に、麦ごはんにかけて食べました。中には、さけの塩焼きをほぐして冷や汁と一緒に食べている子もいました。まだまだ暑いこの時期、たくさん食べて体力をつけ、2学期を元気に過ごしてほしい、という思いが込められています。

冷や汁

材 料 (1人分/g)

木綿豆腐	25	しその葉	0.5
白ごま	2	みょうが	0.4
甘みそ	9	厚削り	2
きゅうり	18	水	100

作り方

- ①厚削りでだしをとる。
- ②きゅうりは輪切り、しその葉は縦半分に切ってせん切り、みょうがは縦半分に切って斜めせん切りにし、ゆでて冷ます。
- ③木綿豆腐は、約1cmのさいの目切りにする。
- ④白ごまは、煎ってする。
- ⑤①に、③とみそを入れてみそ汁を作り、そこに④を加え、もうひと煮立ちさせ、粗熱をとる。
- ⑥⑤が冷えたら②を加える。

野菜のごま酢だれ

材 料 (1人分/g)

キャベツ	20	しょうゆ	3.8
もやし	40	ごま油	0.3
にんじん	10	油	1.8
砂糖	2.8	白ごま	1
酢	2.8		

作り方

- ①キャベツは3mm幅の短冊切り、にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。
- ②もやしもゆでて冷ます。
- ③白ごまは、煎ってする。
- ④砂糖・酢・しょうゆ・ごま油・油を合わせて火にかけ、③の白ごまを加える。
- ⑤①②と④のごま酢を火にかけ味をなじませる。