



月	火	水	木	金
<p>13日は「まるごと福知山の日」 8種類の福知山産食材を使用しました！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>えび芋</p> <p>黒豆</p> <p>人参</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>水菜</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>金時人参</p> <p>白菜</p> <p>大根</p> <p>米粉</p> </div> </div>		<p>11 三色丼</p> <p>金時にんじんの紅白なます</p> <p>えびいもの雑煮</p>	<p>12 コッパパン ポーケーズ</p> <p>バンバンジー風サラダ</p> <p>米粉のタルト(豆乳プリン)</p>	<p>13 あじのおろしソース</p> <p>水菜のごま和え</p> <p>黒豆とえびいもの煮物</p> <p>●丸ごと福知山の日●</p>
<p>16 八宝菜</p> <p>しゅうまい</p> <p>切干し大根のナムル</p>	<p>17 カレーライス</p> <p>オオドラッシングサラダ</p> <p>小魚</p>	<p>18 たらざんぎ</p> <p>いかにんじん</p> <p>けの汁</p> <p>●北海道・東北地方の日●</p>	<p>19 黒糖パン</p> <p>デミグラスソースハンバーグ</p> <p>コールスロー かぶのポトフ</p>	<p>20 ゼリーフライ</p> <p>かんぴょうのごま酢和え</p> <p>呉汁(ごじる)</p> <p>●関東地方の日●</p>
<p>23 かしわのひきずり</p> <p>おすわい</p> <p>味付けのり</p> <p>●中部地方の日●</p>	<p>24 衣笠丼</p> <p>かす汁</p> <p>みかん</p> <p>●近畿地方の日●</p>	<p>25 わかめご飯</p> <p>さばのピリ辛焼き</p> <p>えのきの和え物 すまし汁</p>	<p>26 全粒粉パン(ご飯)</p> <p>ミートスパゲティ</p> <p>コンソメスープ りんご</p>	<p>27 チキンチキンごぼう</p> <p>ならえ</p> <p>いもたき</p> <p>●中国・四国地方の日●</p>
<p>30 みそおでん</p> <p>お浸し</p> <p>ふりかけ(のり香味)</p>	<p>31 もずく丼</p> <p>タイピーエン</p> <p>カテルゼリーのフルーツ和え</p> <p>●九州地方の日●</p>	<p>※ 26日の献立は大雪の影響で、一部の学校を除き全粒粉パンから米飯へ変更になりました。</p>		

福知山市学校給食センターでは、全国学校給食週間にあわせ、日本の各地方で親しまれている郷土料理や、食材などを取り入れた献立を実施しました。その中の一部を紹介します。

～作ってみよう！ 「もずく丼」(沖縄県)～

沖縄県は、全国一のもずくの産地で、収穫量の9割以上を占めています。福知山市学校給食センターでは、沖縄県の学校給食で人気の「もずく丼」を献立に取り入れました。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

材料と作り方 ※小学校高学年の量(4人分)

- ① 塩抜きもずく(80g)は洗っておく。
- ② 玉ねぎ(小1/2個)は薄切り、にんじん(小1/2本)は千切りに切る。
- ③ 冷凍とうもろこし(20g)は解凍しておく。
- ④ ほうれん草(1/3把)は2cm切りし、ゆでる。
- ⑤ 鍋に油を熱し、すりおろししょうが(少々)、豚ひき肉(100g)を炒め、②を加えてさらに炒める
- ⑥ しょうゆ(大さじ1)、砂糖(小さじ1,1/3)、酒(小さじ1/2)、みりん(小さじ1/3)、塩、豆板醤(各少々)で味付けし、もずく、とうもろこし、ほうれん草を加えて、全体に炒め合わせる。



○ゼリーフライ(埼玉県)

小判のような形をしていることから、「銭フライ」と呼ばれていたものが、後に変化して、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになりました。衣が付いていないコロッケのような揚げ物で、埼玉では庶民のおやつとして食べられています。

○ならえ(徳島県)

甘酸っぱい味の和え物で、七種類の具材を使うことから「なな和え」、または、奈良から伝わったから「なら和え」と呼ばれるようになったといわれています。

○けの汁(青森県)

津軽地方に伝わる郷土料理で、「粥の汁(かゆのしる)」がなまって「けのしる」と言われるようになりました。根菜や山菜を細かいさいの目切りにして煮込むのが特徴です。