

しょくいく たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せておりますので、お子さんと一緒にご覧ください。

じ もと や にくてんてんしゅ おおつきしん や こうあん 「地元焼き肉店店主 大槻真也さん考案メニュー」

福知山市出身の大槻真也さんは、雀部小学校、日新中学校、府立工業高校、大阪の調理師専門学校を卒業後、スイスに渡り、帰国後は都内や神奈川県内のレストランで20年間シェフとして活躍されていました。現在は福知山市にある焼き肉店の舟の吉で店主をされています。フレンチ料理を学んでいた大槻さんが手掛ける舟の吉では、地産地消を目指して、いのしし肉やしか肉などのジビエも提供されています。今回の給食とのコラボメニューでも、しか肉を使った料理が登場しました。

1月21日 (水) の献立

- ・焼き肉屋のしか牛そぼろ(ご飯)
- ・ミックスナムル
- ・キム玉スープ

✓コラボメニューのポイント
ビビンバを自分で組み立てて料理を作る楽しさをあじわえます！

～大槻さんからのメッセージ～

食べ物を大切にして残さずありがたくいただく気持ちを忘れないでほしいです。

令和8年2月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(小学校)



～献立紹介～



【焼き肉屋のしか牛そぼろ】

〈材料〉 [4人分]

・しかひき肉	40 g
・牛ひき肉	120 g
・米サラダ油	2 g
・玉ねぎ	24 g
☆すりおろしにんにく	2 g
☆すりおろししょうが	2 g
☆濃口しょうゆ	大さじ2
☆清酒	大さじ1/2
☆砂糖	大さじ1
☆食塩	少々
・いりごま	大さじ1

〈作り方〉

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 油を熱してひき肉、玉ねぎを炒める。
- ③ ☆の調味料を加えて仕上げる。
- ④ いりごまをふりかけて完成。

給食では、アレルギーのある児童でもおいしく食べられるようにごま油とすりごまは抜いています。ごま油を使用したり、すりごまを入れたりしてもおいしくできあがります。ぜひ、お試しください。

【ミックスナムル】

〈材料〉 [4人分]

・もやし	80 g
・ほうれん草	60 g
・切り干し大根	12 g
・にんじん	40 g
☆すりおろしにんにく	0.4 g
☆ごま油	小さじ1
☆砂糖	小さじ2/3
☆鶏がらスープの素	小さじ2
☆淡口しょうゆ	小さじ2/3

〈作り方〉

- ① にんじんはせん切りにし、もやしと蒸して冷ます。
- ② ほうれん草と戻した切り干し大根は2cm切りし、茹でて冷ます。
- ③ 材料と☆の調味料を和えて仕上げる。

【キム玉スープ】

〈材料〉 [4人分]

・白菜キムチ	80 g
・豆腐	60 g
・ねぎ	20 g
・卵	2個
☆鶏がらスープの素	小さじ1
☆顆粒和風だし	小さじ1/3
☆淡口しょうゆ	少々
☆食塩	少々
・でん粉	大さじ1/2

〈作り方〉

- ① ねぎは小口切り、豆腐は1.5cm角切りにする。
- ② 水(1人分130ml)で材料を煮る。
- ③ ☆の調味料、水溶きでん粉を加える。
- ④ 溶き卵を入れて仕上げる。