

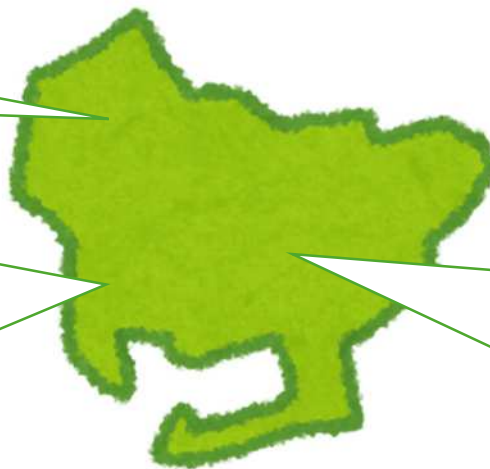
「味わおう！愛知の郷土料理」と題して実施された学校給食メニューを紹介します。

保育園や小中学校の給食には、大口町内で生産された野菜が使われています。



### 【尾張】ひきずい

鶏肉のすき焼きのこと。



### 【知多】煮酢和え

正月やお祭り、お盆の精進料理として食べられてきた。

知多地域では江戸時代から酢を作る業者が多かったこともあるよう。

「にあえ」という地域もある。

### 【三河】煮みそ

地元でとれる食材と八丁みそなどの赤みそを大鍋で煮込んだみそおでんのこと。

毎月 19 日は「食育の日」  
自分や家族の食生活を見直そう！

## 「食べることは生きること」

…「地産地消」で大口町を味わおう！



本レシピは、町内小中学校の給食を基に日本人の食事摂取基準 20~30 代女性の基準(1 日約 2,000 kcal)の1/3を目安として作成しました。  
栄養価は、日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)に基づいて大人 1 人あたりで算出しています。  
使用する食材は町内小中学校や保育園の献立の材料から家庭で使いやすい食材に変更し、組み合わせていますのでご了承ください。

【令和 6 年 3 月発行】 大口町健康課・戸籍保険課・保育所・学校給食センター 管理栄養士



## 【主食】 だいこん葉ごはん

大人 252kcal たんぱく質 3.8g 食塩 0.0g

炊く前

大人 4 人分で 2 合

炊きあがり

こども 1 人あたり約 110g 大人 1 人あたり約 150g

### 【材料】（4人分）

- 米・・・・・・・・・・2合
- だいこんの葉・・80g
- 昆布茶・・・・・・・・小さじ1/2（2g）
- ※代用は塩を小さじ1/3

### 【作り方】

- ① 米は水加減をして炊飯する。
- ② だいこんの葉は、熱湯でさっとゆでて冷水にとり水気をきる。
- ③ みじん切りにしてフライパンで葉がパラパラするまでから炒りし、昆布茶をふる。
- ④ 炊き上がったご飯に混ぜ合わせる。

### 【参考】 あいち食育ネットより

- 秀吉の時代から尾張地域はだいこんの産地として知られ、だいこんの葉を利用して菜めしを食していたとされる。
- 江戸時代の料理書『名飯部類（めいはんぶるい）』には「だいこんの葉をゆでないでご飯が炊き上がる直前に上において蒸らすと香味がよい」という記載がある。

## 【主菜+副菜】 ひきずい(鶏肉のすき焼き)

241kcal たんぱく質 15.8g 塩分 1.1g

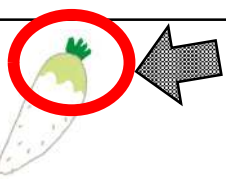
【材料（4人分）】	（分量）	（切り方）
鶏もも肉・皮なし・・	250g（約1枚）・・	2cmの角切り
（鶏むね肉でも可）		
清酒・・・・・・・・・・	小さじ1・・・・・・・・	
糸こんにゃく・・・・・・・・	150g・・・・・・・・	長さ3cm
焼き豆腐・・・・・・・・	100g・・・・・・・・	2cm角
角ふ・・・・・・・・・・	50g・・・・・・・・	5mm幅の短冊切り
にんじん・・・・・・・・	50g（1/3本）・・	厚さ3mmのいちよう切り
白菜・・・・・・・・・・	200g（大4枚）・・	長さ3cmのザク切り
ねぎ・・・・・・・・・・	120g（1本）・・	幅5mmの斜め切り
サラダ油・・・・・・・・	小さじ1・・・・・・・・	
▼砂糖・・・・・・・・	大さじ1.5（14g）	▼を混ぜ合わせておくとよい
▼しょうゆ・・	大さじ1.5（27g）	
▼本みりん・・	小さじ1（6g）	

### 【作り方】

- ① 野菜は洗って皮をむいて切っておく。角ふ、焼き豆腐も切っておく。
- ② 糸こんにゃくは下茹でしてアクを抜き、粗熱が取れたら切る。
- ③ 鶏もも肉は大きめのひと口大に切り、清酒をふっておく。
- ④ 深めのフライパンに分量の油をひいて中火で④の鶏肉とねぎを炒める。
- ⑤ 鶏肉の表面の色が変わったら、にんじんと糸こんにゃくを加え、その上に焼き豆腐、角ふ、白菜、調味料を加え10分ほど煮る。
- ⑥ 全体に味がなじむように混ぜ合わせる。

### 【作り方のコツ】

- 鶏肉を扱う場合は、特に食中毒予防が必要です。扱った後の調理器具や手指は洗剤と流水でしっかりと洗いましょう。
- 材料を切るときは、野菜を切ってから肉や魚を扱うと食中毒予防ができます。
- 材料を切った後の調理工程で使うフライパンや鍋を用意して始めましょう。



### ココに注目!!

葉付きの大根は手に入る時期が限られます。葉の根元が付いた状態で売られている大根も、捨てずに活用できますよ♪



## 【副菜】じゃこキャベツ

26kcal たんぱく質 1.4g 塩分 0.4g



### 材料（4人分）

キャベツ・・・2枚（100g） しらす干し・・・大さじ2（10g）  
たくあん・・・4切れ（40g） 白ごま・・・大さじ1（6g）  
ごま油・・・小さじ1（3g）

### 【作り方】

- ①キャベツは幅3mmほどのせん切りにする。  
たくあんはキャベツより細いせん切りにする。
- ②材料をすべてボウルの中で和えて完成。



## 【主食】ごはん

大人 252kcal たんぱく質 3.8g 食塩 0.0g

### 【材料】（4人分）

#### 炊く前

大人 4人分で2合

#### 炊きあがり

こども 1人あたり約 110g 大人 1人あたり約 150g



## 【副菜】煮酢和え(煮あえ)

1/8量 52kcal たんぱく質 0.7g 塩分 0.6g

### 材料（作りやすい分量）

大根・・・1/3本（300g）・・・長さ4cmの短冊切り  
にんじん・・・1/3本（50g）・・・長さ4cmの短冊切り  
れんこん・・・1/3節（40g）・・・厚さ2mmのいちよう切り  
油揚げ・・・正方形1枚（10g）・・・長さ2cmの短冊切り

※清潔な蓋ができる容器で保存期間は冷蔵庫で1週間程度。

保存食・常備菜に。  
しっかり味のため、  
小鉢程度に。

## 【主菜+副菜】煮みそ

181kcal たんぱく質 10.2g 塩分 1.0g



### 【材料】（4人分）

### （分量）

### （切り方）

豚薄切り肉・・・80g（4枚程度）・・・幅2cm  
（肩ロース・ももなど）

生揚げ・・・160g・・・2cmの角切り

大根・・・260g（8cm）・・・ひと口大の乱切り

にんじん・・・50g（1/3本）・・・ひと口大の乱切り

こんにゃく・・・100g・・・短冊切り

さといも・・・80g（中3個）・・・ひと口大

さやいんげん※・・・30g（3本）・・・

おろししょうが・・・2g（親指大）・・・すりおろす

キュータイプ 1.5cm程

八丁みそ（赤みそ）・・・大さじ2（30g）・・・

砂糖・・・大さじ4（36g）・・・

サラダ油・・・小さじ2（6g）・・・



※スナップエンドウなど季節の緑色の野菜で代用してもよい。

### 【作り方】

- ① 野菜は洗って皮をむいて切る。こんにゃくはゆでてアクを抜く。
- ② 鍋に分量の油をひき、中火で豚肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、にんじん、大根を加え、ひたひたの水（分量外）で煮る。
- ④ 火が通ったら、里芋、生揚げ、こんにゃくと調味料を加えて蓋をし、弱火で30分ほどコトコトと煮る。
- ⑤ 全体を混ぜ合わせて、さやいんげんを加えて火を止め蒸らす。

### 【調味料】

だし汁・・・200ml  
砂糖・・・大さじ5  
みりん・・・大さじ2  
しょうゆ・・・大さじ1/2  
塩・・・小さじ1/2  
酢・・・大さじ5

### 【作り方】

- ① 野菜は洗って切る。
- ② 油揚げは油抜きをして切る。
- ③ 鍋に①②と酢以外の調味料を入れ、5分ほど炒り煮し、火を止めて酢を加えて和える。

毎月 17 日は日本高血圧学会が定めた「減塩の日」

~小中学校の給食だよりで紹介されました!!~

やってみよう!

# 「減塩チャレンジ」

問

食塩は 1 日最低何 g 必要か?

- ① 6g
- ② 3g
- ③ 1.5g

【給食だより R5 年 10 月号】

## こんなことも減塩!

- ★汁物は野菜をたくさん使って具たくさんにする。
- ★香味野菜やハーブ塩、カレー粉などの香辛料を使う。
- ★だしのうま味を生かした調理法にする。

野菜のだし、かつおだし、昆布だし、お肉のだしなど様々。

野菜やお肉・お魚からもおいしいだしがでるよ♪



問

給食の塩分の基準値はどれくらいか?

- ① カップめん 1 個分
- ② カップめん 半分
- ③ かつぱめん 3 分の 1

【給食だより R6 年 1 月号】

【答え】③

塩分摂取量の目標値は 1 日 6g ですが、成人にとって最低限必要な塩分量は 1 日 1.5g と推定されています。

塩分は、実は少ない量で十分足りているのです。

【答え】③

小学生は 2.0g 以下、中学生は 2.5g 以下。カップめん全体には 6~8g 程度の塩分が含まれ、めんだけでも 2g 程度入っています。

「めんをお湯でふやかした後、一度湯を捨てる。」  
「最後の汁は全部残す」など、過剰な塩分をできるだけ摂らない工夫をしましょう。