

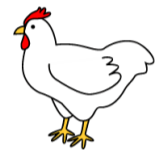
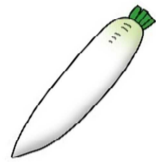


# 野菜をたっぷり！さっぱり給食

学校給食では **地産地消** をすすめています。  
6月20日の献立は愛知県産の食材がたくさん使われています。

## 「鶏肉の大葉おろしソースかけ」

愛知県の特産品である大葉を刻み、おろしソースに入れました。唐揚げは愛知県の銘柄鶏「奥三河どり」を使用しています。大葉のさわやかな香りが口いっぱい広がります。



## 「キャベツときゅうりの梅和え」

西三河のブランドきゅうり「三河みどり」を使っています。さっぱりとした梅だれが暑い時期にぴったりです。



Check!

## きゅうり

「西三河冬春きゅうり部会」が栽培するきゅうりは「三河みどり」という名前がつけられています。11月から7月ごろが出荷のピークです。4月19日はよいきゅうりの日！今年もおいしいきゅうりを寄贈していただきました♪



Check!

## 大葉

大葉の出荷量は愛知県が日本一を誇り、豊橋市や豊川市で多く栽培されています。大葉は昔から熱を下げたりする漢方薬などに使われています。また、さわやかな香りで食欲を増進する料理のわき役です。



## 「牛乳」

愛知県産の生乳だけを使っています。西尾市で育てられた牛の乳も含まれています。



Check!

## 「すすみそ」の赤みそ

煮みそ汁に使う赤みそは、東幡豆町で60年以上続いている「すすみそ醸造場」で作られたものです。手間ひまかけた伝統の製法で作られた豆みそは、風味がよく、コクのある仕上がります。



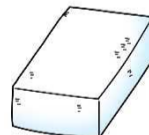
## 「ごはん」

西尾市で作られている「あいちの香り」という品種のお米を使っています。



## 「野菜たっぷり煮みそ汁」

西三河の冬の定番料理「煮みそ」をアレンジして、さっぱりとした汁物にしました。コクのある赤みそと甘いみりんが食欲をそそります。



# 給食レシピ紹介

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください❁

## 鶏肉の大葉おろしソースかけ

材料（4人分）

鶏肉（50g）・・・4切れ  
塩・こしょう・・・少々  
片栗粉・・・適量

- ①鶏肉に塩・こしょうで下味を付け、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②大葉は刻み、大根はすりおろし、(A)の材料を煮てソースを作る。
- ③揚げた鶏肉にソースをかける。

(A)

大根・・・40g  
大葉・・・2g  
しょうゆ・・・16g  
砂糖・・・16g  
みりん・・・20g

## 野菜たっぷり煮みそ汁

材料（4人分）

木綿豆腐・・・100g  
ごぼう・・・32g  
白菜・・・60g  
ねぎ・・・12g  
干しいたけ・・・3.2g  
突きこんにゃく・・・40g  
大根・・・80g  
にんじん・・・60g  
赤みそ・・・44g  
みりん・・・4g  
だし用かつお節・・・適量

- ①だしを取る。
- ②豆腐はさいの目、ごぼうはささがき、白菜は1cm幅、ねぎは小口切り、大根とにんじんはいちょう切りにする。
- ③干しいたけは戻しておく。こんにゃくは下ゆでする。
- ④にんじん、干しいたけ、ごぼう、大根を入れて煮る。
- ⑤豆腐、こんにゃく、白菜を入れる。
- ⑥溶いたみそとみりんを入れる。
- ⑦ねぎを入れて火を通す。