

もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会
献立作成部会
令和7年3月14日
No.10

きょう さんしょうこんだて 今日^もは三小献立^{です}！

よしづしょう ふうちゅうしょう ひおきしょう ねんせい かんが じもと しょくざい
吉津小、府中小、日置小の6年生が考えた地元の食材
をいかした献立^{こんだて}です。よしづちく あまのはしだてめいぶつ どん
吉津地区の天橋立名物のアサリ丼のアサリ、
ふちゅうようろうちく さかな ひおきちく やさい つか こんだて かんが
府中養老地区のアカモク・魚、日置地区の野菜を使った献立^{こんだて}を考えました。
こんだてぜんたい あじ かんが みやづ こんだて
献立全体の味のバランスやいろどりまで考えることができました。宮津のよさがつまった献立^{こんだて}を
かんが ねんせい おい つく ちょうりいん かんしゃ
考えてくれた6年生、美味しく作ってくださる調理員^{ちょうりいん}さんに感謝^{かんしゃ}をしていただきましょう！



アサリとあかもくの炊き込みごはん

材料【4人分】

・精白米	2合
・うすくちしょうゆ	小さじ1強
・食塩	少々
・にんじん	2cm程度
・えのき	25g
・アカモク	12g
・とうもろこし	40g
・あさり（水煮）	25g
・酒	少々
・炒め油	少々
・こいくちしょうゆ	小さじ2/3
・みそ	少々
・上白糖	小さじ1弱
・葉ねぎ	少々

作り方

- ① 米にうすくちしょうゆと食塩を入れて炊いておく。
- ② にんじん、えのきは食べやすい大きさに切る。
- ③ 葉ねぎは小口切りにする。
- ④ アカモクは水で洗い、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ フライパンに油を入れ、にんじん〜とうもろこしを入れて炒め、火が通ったらあさりと調味料を加え、味を整え、最後に葉ねぎを加える。
- ⑥ ①のご飯に⑤を加え、混ぜ合わせたら完成！

※給食ではごはんと具を別々に作りましたが、ご家庭では、炒めて味を付けたにんじん〜とうもろこしとあさり、ねぎをご飯と一緒に炊いてもおいしいです。

きゅうしょく じ かん ぶ かけ 給食時間を振り返ろう！



こんねんと きゅうしょく のこ しょく とお
今年度の給食も残りわずかになりました。これまで食について、『もぐもぐだより』を通してさ
まざまなことを伝えてきました。これまで学んだことを振り返って、今後の食生活に生かしてほし
いと思います。

できたものには口にチェックを入れて、給食の時間を振り返りましょう！

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた</p>	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた</p>	<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった</p>
--	---	--