

地産地消献立

地産地消とは、地域で生産されたものをその地域で消費することをいいます。千葉県は、温暖な気候と四方を海と川に囲まれ、古くからいろいろな農林水産物が生産されてきました。

学校給食でも、千葉県産の野菜や魚などを使い給食を作っています。

(西八千代調理場 令和2年11月17日)

ご飯 さつま汁 豚肉の塩こうじ焼き 小松菜の納豆あえ

〔千葉県産食材：米 さつまいも 人参 大根 豚肉 小松菜〕

さつま汁

《材料（4人分）》

豚肉もも小間	50g
酒	小さじ1/2
しめじ	50g
さつまいも	150g
大根	50g
人参	30g
こんにゃく	50g
ごぼう	40g
油揚げ	20g
長ねぎ	50g
味噌	30g
だし汁	400cc

給食のメニューを家庭用にアレンジしています。調味料などは加減して作ってください。



《作り方》

- ① しめじは石づきを取りほぐす。さつまいもはよく洗い、皮つきのまま2cmの厚さに切る。大根、人参は短冊切りにする。こんにゃくは、さっと茹でる。ごぼうはさがきにする。油揚げは油抜きをして縦半分にし0.5cmの幅に切る。長ねぎは小口切りする。
- ② 豚肉に酒をふる。
- ③ だし汁に豚肉、ごぼう、人参、大根、しめじ、こんにゃく、油揚げの順に入れ煮込む。
- ④ ごぼうが煮えたら、さつまいも、長ねぎを入れさらに煮込む。
- ⑤ 仕上げに味噌を入れ味を調える。

豚肉の塩こうじ焼き

《材料（4人分）》

豚肉 生姜焼き用	180g
塩こうじ	20g
にんにく	少々
しょうゆ	小さじ1弱
酒	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
玉ねぎ	40g
長ねぎ	10g

《作り方》

- ① にんにくはみじん切りにする。玉ねぎはざく切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 豚肉と①の野菜、すべての材料を混ぜ30分つけておく。
- ③ フライパンで②を焼く。

小松菜の納豆あえ

《材料（4人分）》

小松菜	100g
白菜	70g
人参	20g
挽き割り納豆	1パック
しょうゆ	小さじ1強
削り節	1.5g
洋辛子	お好みで

《作り方》

- ① 小松菜は茹でて2cmの長さに切り、水気を絞る。白菜は1cmの長さに切り、茹でて水気を絞る。人参は千切りにし茹でる。
- ② 挽き割り納豆にしょうゆ・削り節・洋辛子を入れ混ぜておく。
- ③ 茹でた野菜が冷めたら、②の挽き割り納豆とあえる。