



まいつき

毎月19日は

「なると 学校食育の日」 ~給食発！ふるさとの味~

鳴門市では、毎月19日を「なると 学校食育の日」と定めています。この日は、「給食発！ふるさとの味」をテーマに、地場産物を使った料理や、徳島の郷土料理を学校給食の献立に取り入れています。今月18日（※19日が休日のため18日に実施）の給食には、鳴門市産の大根を使った、大根のそぼろ煮などが登場します。ふるさとの食材に親しみ、もっともっと「鳴門」や「徳島」を好きになろう！

1月24日～30日は、全国学校給食週間です

1月24日～30日は全国学校給食週間とされ、学校給食を通じて、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけることを目的に実施されます。「なると学校食育の日」だけでなく、この一週間は地場産物を使った献立や徳島県の郷土料理が登場します。

24日(木)

- ・小型パン（黒糖入り）
- ・牛乳
- ・小松菜の和風
- スパゲティ★
- ・冬野菜の
- シーザーサラダ★

25日(金)

- ・わかめごはん★
- ・牛乳
- ・さわらの
- ごまみそがけ
- ・ふしめん汁★
- ・わさんぼんクレープ★

28日(月)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・じゃがいものいそ煮
- ・ごまあえ ゆず風味★



29日(火)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・たちうおの
- なんばん漬け★
- ・けんちん汁★
- ・メープルマフィン

30日(水)

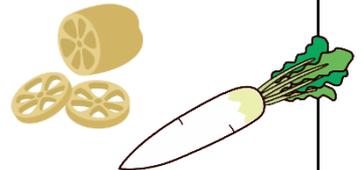
- ・ごはん
- ・牛乳
- ・牛肉のやながわ煮★
- ・ならえ★
- ・しそひじき

★：地場産物を使用しています
米・・・鳴門市産 牛乳・・・徳島県産

今月のレシピ

ならえ（郷土料理）

1月30日の給食で登場します。



材料（4人分）

- | | |
|---------|-----------------|
| 大根 | 1/2 本 (150g 程度) |
| にんじん | 1/2 本 |
| れんこん | 1/2 節 (120g 程度) |
| 油揚げ | 2 枚 |
| 干しいたけ | 2 枚 |
| こんにやく | 1/2 枚 |
| さとう | 小さじ 1 |
| しょうゆ(濃) | 小さじ 2 |
| さとう | 大さじ 1.5 |
| しょうゆ(淡) | 大さじ 2 |
| 米酢 | 大さじ 2 |
| すりごま(白) | 大さじ 2 |

作り方

1. 大根、にんじん、こんにやくは短冊切り、れんこんはいちよう切りにし、ゆでておく。
2. 油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、せん切りにする。しいたけは戻してせん切りにする。
3. 油揚げ、しいたけ、こんにやくは、Aのさとう、しょうゆで煮付けておく。
4. Bのさとう、しょうゆ、米酢を混ぜ、合わせ酢を作っておく。
5. 水気をよく切った材料に、合わせ酢とごまを加えて和える。

※ならえは、徳島県では法事やお彼岸のときに食べられる料理です。

ご家庭でも給食の味を！ ぜひ、一緒に作ってみてください！！